

## ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

О. М. Полянничко, С. Я. Кумська

*Міжрегіональна Академія управління персоналом*

**Анотація** Формування істинної психологічної культури можливе за методом глибинної психокорекції. Метод активного соціально-психологічного навчання, забезпечує особистісну відкорогованість та сприяє оволодінню конкретними методиками глибинного пізнання, що необхідно в професійній діяльності.

**Ключові слова:** психологічна культура, глибинна психокорекція, професійна діяльність.

**Постановка проблеми** У зв'язку із збільшеною індивідуалізацією освіти, з огляду на надання особливої уваги особистісно-орієнтованому підходу у навчанні, збільшується роль власне особистості тренера-викладача. Відсутність елементарної психологічної культури постає головною причиною можливих проблем, труднощів чи конфліктів у соціальній взаємодії людей, а також стресів, хворобливих станів, криз і навіть катастроф у житті і діяльності як окремих людей, так і життєдіяльності суспільства в цілому.

У сучасних умовах необхідна зміна змісту навчального процесу, освітніми цінностями якого повинні бути гуманістичні принципи, науково обґрунтовані психолого-педагогічні методи навчання, визначеність тренерів-викладачів щодо розуміння психологічних механізмів, які керують поведінкою суб'єкта. Набуває актуальності пріоритетність формування навичок систематичного самоаналізу із наступною творчою активізацією власної професійної діяльності, професійно-особистісних якостей тренера-викладача, найголовнішою з яких є здатність до рефлексії. Фізичне виховання та спорт є специфічною галуззю діяльності, яка потребує застосування творчого підходу. Здатність до творчості сприяє становленню стійкої потреби до постійного відновлення знань і надбання нових, спроможності глибоко проникати в сутність проблеми, бачити зв'язок між явищами, уміння погоджувати новий особистісний досвід із досвідом інших. Достатній рівень професійної діяльності може бути забезпечений лише за умови розвитку та самореалізації особистості.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Психологічна культура як психічне утворення має ієрархічну багаторівневу будову і багатокомпонентний склад. Тут виявляються і особливості сприймання іншої людини, і глибина її розуміння, знання про неї, характер переживань, пов'язаних з іншою людиною, а також вміння спілкуватися, співпрацювати і продуктивно виконувати спільну справу. Таким чином, психологічна культура постає як єдність знань, стосунків, переживань і життєвого досвіду людини.

Психологічна культура проявляється в самоорганізації і саморегуляції будь-якої життєдіяльності людини, різноманітних видах її базових прагнень і тенденцій, у ставленні особистості до себе, до людей, до живої і неживої природи, до світу в цілому. На думку О. І. Моткова, психологічна культура – це комплекс розвинутих спеціальних потреб, здібностей і вмінь людини [1].

Л. С. Колмогорова вводить поняття загальної психологічної культури, відділяючи його від поняття професійної психологічної культури, і дає йому таке визначення: це складова базової культури особистості як системної характеристики людини, яка дозволяє їй ефективно самовизначитися і самореалізуватися в житті, а також сприяє успішній соціальній адаптації і саморозвитку [2].

Е. А. Климов впроваджує поняття психологічної грамотності як певний рівень психологічної культури і виділяє в ній такі складові: психологічну спрямованість мислення, інтерес до сторонньої людини, володіння елементами психологічного пізнання. Вчений підкреслює важливість того, щоб психологічна спрямованість розуму поєднувалася у людини з культивуванням в собі високого рівня терпимості до індивідуальної неповторності інших людей [3].

В. М. Аллахвердов, досліджуючи „психологічну проникливість” як певну складову психологічної культури зауважує, що відсутність психологічної проникливості – це відсутність ефективного інструменту в побудові поведінки людини [4]. В психокulturології виділяють психологічну культуру почуттів і емоцій, психологічну культуру пізнання й інтелекту, психологічну культуру свідомості-самосвідомості, психологічну культуру волі і саморегуляції, психологічну культуру самовдосконалювання і саморозвитку особистості [5].

Психологічна культура це приклад системної соціальної якості людини. Як вказує Б. Ф. Ломов, системні якості як інтегральні, можуть бути виявлені тільки шляхом наукового аналізу тих систем, до яких належить людина і закономірностям яких підпорядковується її поведінка і життя в цілому [6]. Психологічна культура є результатом соціалізації, освіти, виховання, а також великої внутрішньої роботи людини, роботи з гармонізації власних життєвих інтересів і потреб з інтересами навколишнього світу і соціуму. За А. Б. Орловим, справжня професійна психологічна культура педагога передбачає культуру його переконань, переживань, уявлень і впливів, яка проявляється у ставленні і до самого себе, і до учнів, така культура є результатом поступового подолання і викорінення невротичних (тобто неавтентичних, ілюзорних) компонентів власного внутрішнього світу в різного роду психотерапевтичних за своєю суттю практиках [7]. Психологічна культура містить низку компонентів: самопізнання й самооцінку, пізнання інших людей, вміння керувати власною поведінкою, емоціями спілкування [8]. Залишається відкритим питання віднаходження ефективних шляхів та методів набуття таких якостей.

Формування істинної психологічної культури без глибинної корекції неможливе, вважає академік АПН України Т. С. Яценко, тому що наявність особистісної проблеми часто гальмує культурний розвиток особистості. Набуття психологічної культури відбувається певною мірою автоматично, з проходженням декількох етапів особистісної психокорекції [9]. Уведення тренера-викладача з фізичного виховання в процес глибинно-психологічного пізнання за методом активного соціального-психологічного навчання не лише забезпечує особистісну відкорогованість, а й сприяє оволодінню конкретними методиками глибинного пізнання, вкрай необхідними в його професійній діяльності.

**Мета дослідження** – вивчення домінування особистісної проблематики, яка гальмує культурний розвиток особистості.

**Завдання дослідження** – визначити провідні та ефективні шляхи набуття психологічної культури засобом психопрофілактики.

#### **Виклад основного матеріалу**

Урахування психологічної складової навчально-тренувального процесу, ігнорування якого суттєво знижує ефективність самореалізації особистості, підвищує ризик розвитку порушень психічного здоров'я спортсменів, студентів, тренерів-викладачів та їх особистісної деформації. Феномен професійної деформації виникає в наслідок розтотожнення „Я – професійного” та „Я – людського”. Людина захворює, коли відсутні необхідні умови для її розвитку, відбувається затримка нормального процесу психологічного становлення. Спортивна діяльність пов'язана з різними психічними станами. Несприятливий емоційний стан підвищує стомлюваність, знижує загальний рівень мотивації, а поведінка може стати непередбачуваною. Внаслідок захисної дії психіки може відбутися зміщення нормального психологічного функціонування на задоволення від страждань та залучення до цього процесу інших людей задля створення середовища енергетичного живлення. Тоді ситуація професійного спілкування може набути умовності, що унеможливить правильне відображення особливостей іншої людини. Викривлене сприйняття процесу спілкування породжує відчуження від навколишніх, небезпеку занурення в агресивний або апатичний стан. При цьому суб'єкт може



перейматися негативними почуттями, не змінюючи позиції щодо власних цінностей або ж обтяжуючись деструкціями. Саме в професійно-людських контактах задіяний емоційний чинник і нерідко актуалізуються інфантильні тенденції, деструкції, почуття власної меншовартості, наслідки яких відсувають професійний інтерес на другий план, зумовлюючи домінування особистісної проблематики. Останню можна пізнавати та нівелювати в процесі групової психокорекції за методом АСПН (Т. С. Яценко), який засвідчив свою ефективність в аспекті набуття психологічної культури та нівелювання тенденції до психологічного вигорання у тренерів-викладачів фізичного виховання. Завдяки його глибинному спрямуванню, забезпечується нівелювання деструктивних, агресивних проявів суб'єкта, відбувається розкриття його творчого потенціалу і підвищення адаптованості до професійної діяльності в галузі фізичного виховання та спорту. Глибинний рівень передбачає виявлення глибинно-психологічних детермінант логіки несвідомого, рівень спілкування – діагностування соціально-перцептивних труднощів та ускладнень взаємодії з людьми, що продукуються психологічними захистами. Професія тренера-викладача фізичного виховання передбачає емоційний контакт з іншими людьми та психологічний вплив на них. При умовах емоційного та фізичного виснаження порушується правильність сприймання та психологічних реакцій, тренер-викладач не може оптимально функціонувати, виникає глобальний деструктивний феномен, що поширюється на всю професійну діяльність особи, що є неприпустимо. До наслідків професійної деформації належать проектування негативу на оточення, нав'язлива діагностика себе та близьких, навішування ярликів, прийняття ролі ментора, самозаглиблення, обтяженість раціоналізуванням, втрата інтересу до безпосереднього живого досвіду, емоційна холодність та цинізм. Широка палітра вияву у поведінці, відчуття емоційного й фізичного виснаження, агресивність і роздратування, зниження працездатності, втрата зацікавленості в роботі, відчуття розчарування в професії та енергетичної спустошеності, негативне ставлення до виконаної роботи та інших людей, психологічне зачерствіння, „омертвіння”. Характерною ознакою перебування в стані емоційного вигорання є нездатність надавати емоційну підтримку іншій людині, уникнення контактів чи близької дистанції у спілкуванні з людьми, використання іншої людини для власної „психотерапії”. Провідним та ефективним засобом психопрофілактики має стати цілісна особистісна психокорекція. Прагнення отримати успіх будь-якою ціною, гіпервідповідальність та страх невдачі, звуження життєвих інтересів інтровертованість та відступи від реальності в бік ідеалізації інших людей.

Поняття професіоналізму тлумачиться в дослідженнях як здатність самостійно, відповідально й творчо проектувати і здійснювати свою діяльність.

Не можна ігнорувати ключову роль у формуванні психологічної культури в професійній діяльності тренера-викладача особистісного аспекту, тому що саме в ньому суб'єкт черпає енергетику мотивів професійної поведінки, через які здійснюється актуалізація його індивідуальності. Проблема психологічної культури в професійній діяльності тренера-викладача полягає в тому, щоб гармонізувати з одного боку особистісно-людський, а з іншого – професійно-соціальний аспект, і в цьому виражається сутність проблеми, яку повинна розв'язати психокорекція. Гармонізація особистості тренера-викладача через психокорекцію та набуття навичок самоаналізу та самокорекції дозволяє підняти рівень психологічної культури. За умови, коли один із вказаних аспектів є переважним, може траплятися особистісна знедоленість (невідкоригованість) тренера-викладача, відсутність успіху у професійній діяльності. Якщо пріоритетності набуває лише виконання професійних обов'язків, що спричиняє нівелювання особистісного чиннику, при цьому говорять про формалізм роботи тренера-викладача, відсутність зацікавленості у професійній діяльності, залежність від службових обов'язків. Таким чином, для невідкоригованого тренера-викладача, який обтяжений соціально-перцептивними викривленнями, контакт з іншою людиною часто порушує об'єктивність взаємодії.

Психокорекція передбачає тривалий аналіз власної особистості, знання інтегруються в цілісну систему світосприймання, яке є передумовою результативності професійної діяльності. Рефлексивні знання сприяють розвиткові соціально-перцептивного інтелекту та можливос-

тей самоаналізу особи. Організація психокорекційної роботи передбачає малу групу (10 – 14 осіб), члени якої розташовуються по колу. Робота регулюється принципами групової роботи, а саме: рівність учасників групи, щирість та спонтанність у висловлюваннях, розкриття власних почуттів та реакцій на ту чи іншу поведінку учасника звертання один до одного ім'я і на ти – при цьому нівелювання соціально-статусних відмінностей дотримуються принципи конфіденціальності, відсутності оцінних суджень та критики. Знання здобуваються у процесі спільного дослідницького пізнання взаємодії між учасниками психокорекції в ситуації тут і тепер. Психокорекція з її спрямуванням на нівелювання деструкцій психіки суб'єкта зовні може нагадувати виховання. Але перевиховання відбувається шляхом звільнення від натисків власних проблем на поведінку, наблизившись до власної сутності [9].

Т. С. Яценко наголошує, що виховання прагне внести прямі поправки (корективи) в поведінку, а психокорекція стосується виявлення глибинних причин поведінкових розладів та спрямовується на розширення самоусвідомлення суб'єкта. Результативність виховання залежить від пластичності психічних процесів, тобто їхньої здатності до змін і розвитку у процесі взаємодії суб'єкта з вихователем і стосується передусім дітей. Психокорекційний процес покликаний відродити пластичність процесів психіки дорослої людини і тому зорієнтований на вивчення усталених (інваріантних) якостей психіки та на виявлення їх дисфункцій. Психокорекція певною мірою виконує функцію „довиховання” дорослої людини через актуалізацію когнітивного потенціалу розумових можливостей суб'єкта шляхом розширення та поглиблення рефлексивних знань. Багатолітній досвід проведення груп АСПН доводить доцільність введення такої практики у ВНЗ. Метод АСПН має обґрунтування психодинамічною теорією, що синтезує в собі інші теоретичні підходи та відповідний інструментарій індивідуально-неповторного пізнання психіки. Жодний тренер-викладач не матиме перспектив у своїй роботі, якщо не подолає власні комплекси та внутрішній опір. Нормативні та фахові вимоги професійної діяльності спонукають психіку створювати нові форми поведінки, які допоможуть залучити суб'єкта до системи соціальних відносин. Захисна тенденція бути неперевершеним може при цьому нівелювати інтереси професійного становлення, і тоді суб'єкт змушений маскувати деструктивно-конкурентні тенденції професійними цінностями. Зокрема, спостерігаються такі вияви: удавана відданість професійній справі, показне приєднання до цінностей значущих людей, генералізація фрагментарного успіху на всю професійну діяльність, що сприяє підтвердженню прагнення захисної системи „до сили”. Психокорекція захистів є досить складною, оскільки при усвідомленні власних деструкцій та породжуваних ними викривлень у суб'єкта може виникнути побоювання самого себе, власних агресивних реакцій, а це в свою чергу може призвести до повторної активізації захисних тенденцій та проєкції їх на інших людей. Корекція захисних тенденцій спрямовується не лише на виявлення глибинно-психологічних детермінант, а й передусім – на розвиток здатності рефлексувати власні відступи від реальності. Інакше виникає ризик стати жертвою внутрішньої суперечності, коли наростання деструктивних імпульсів через не підкріплення ідеалізованого „Я”, які потребують виходу шляхом порушення соціальних вимог та регресивного реформування особистісних цінностей. Як цілісний процес, що залучає особистість у процес пізнання, психокорекція захистів відкриває можливості сублімації енергії „від'єднання” від первинних лібідних тяжіння та спрямування активності на соціально значущі цілі. Врівноваження енергії лібідо і мортідо зменшує кількість викривлень та ірраціональних вчинків, які детермінуються інфантильними цінностями. Відбувається нівелювання фатального повторення непродуктивних вчинків, що заважають міжособистісним контактам і професійній діяльності, відкриваються можливості прогнозування та рефлексії соціально-перцептивних викривлень. Тому невідкоригована людина постійно перебуває в стані підвищеної тривожності, що посилюється почуттями невпевненості та агресії. Суб'єкт перебуває тоді у певному важливому для себе, але деструктивному світі, який живиться тенденціями дискредитації інших та демонструванням будь-яких підстав задля самосхвалення, підсилення власних, переважно ілюзорних заслуг. Така людина стано-



зять певну небезпеку не лише для інших, а й для самої себе, оскільки непродуктивно використовує енергію, її активність втрачає професійно-ділову орієнтацію, а панівним стає особистісно-проблемний інтерес.

### Висновки

Психологічна культура виступає соціально-психологічним механізмом ефективною і повноцінною адаптації людини в соціумі, умовою повноцінною і успішною взаємодією особистості з оточенням і культурою, детермінантою психологічного здоров'я людини, чинником якості будь-якої людської діяльності, в тому числі і освітньої.

Важливі професійно значущі якості в професійній діяльності тренера – викладача з фізичного виховання – здатність різноманітно реагувати (вербально і невербально) на широкий спектр ситуацій та проблем, ерудованість, вміння розуміти й використовувати в роботі різноманітні психологічні концепції, схильність до різноплановості мислення, вміння зберігати конфіденційність психологічної інформації, можливість рефлексувати зміст своєї професійної діяльності, відкритість до засвоєння нових знань та сприймання альтернативних поглядів, прагнення до системного підходу в своїй роботі.

Провідним та ефективним засобом психопрофілактики має стати цілісна особистісна психокорекція. Проблема психологічної культури в професійній діяльності тренера-викладача полягає в тому, щоб гармонізувати з одного боку особистісно-людський, а з другого – професійно-соціальний аспект, і в цьому виражається сутність проблеми, яку покликана розв'язати психокорекція.

Стійка система гуманістичних цінностей, яка б відповідала психологічній культурі в професійно-практичній діяльності тренера-викладача, повинна базуватися на психокорекційних засадах за методом, який розробив академік АПН України Т. С. Яценко.

**Перспективи подальших досліджень.** Вивчення структури та закономірностей становлення психологічної культури тренера-викладача як цілісного процесу в нерозривній єдності об'єктивних і суб'єктивних індивідуально-неповторних аспектів психічного.

### Список література

1. Мотков О. Й. Психология самосознания личности : практ. пособие. – М., 1993. – С. 21.
2. Колмогорова Л. С. Особенности становления психологической культуры младших школьников / Л. С. Колмогорова, О. Г. Холодкова // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 48.
3. Климов Е. А. Введение в психологию труда. – М. : МГУ, 1988. – С. 310.
4. Психологічна енциклопедія / автор-упоряд. О. М. Степанов. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.
5. Введение в этническую психологию : учеб. пособие / под ред. Ю. П. Платонова. – СПб., 1995. – С. 159.
6. Ломов А. А. Системность в психологии / под ред. В. А. Барабанщикова, Д. Н. Завалишиной, В. А. Пономаренко. – М. : Воронеж, 1996. – С. 32.
7. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека : парадигмы, проекции, практики : пособие для студ. психологических ф-тов. М; 1995. – С. 146.
8. Аллахвердов В. М. О формировании психологической культуры у студентов технического вуза / Аллахвердов В. М., Беляк Н. В., Иванов М. В. // Психологическое обеспечение учебно-воспитательного процесса в вузе : межвуз. сб. – Л., 1985.
9. Яценко Т. С. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання Яценко Т. С., Іваненко Б., Євтушенко І. – К.: Главник, 2008. – Ч. 1. – С. 21.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Е. Н. Поляничко, С. Я. Кумскова**

*Межрегиональная Академия управления персоналом*

**Анотация** Формирование истинной психологической культуры возможно благодаря методу глубинной психокоррекции. Метод активного социально-психологического обучения обеспечивает личностную откорректированность и способствует овладению конкретными методиками глубинного познания, что необходимо для профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** психологическая культура, глубинная психокоррекция, профессиональная деятельность

**PSYCHOLOGICAL CULTURE  
IN PHYSICAL EDUCATION LECTURER-TRAINERS  
PROFESSIONAL ACTIVIT**

**H. N. Polyanichko, S. Y. Kumskova**

*Inter-regional Academy of Personnel Management*

**Annotation.** Personal range of problems often slows down cultural development of personality. Forming of true psychological culture is possible owing to the method of underlying psycho-correction. Method of active social-psychological study provides personality correction needed in professional work and also stimulates mastering of specific methodology of underlying cognition which is needed for professional activity.

**Key words:** psychological culture, underlying psycho-correction, professional activity.