

Briuselis, 2026 m. balandžio 24 d.
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

PRANEŠIMAS

nuo:	Pirmininkaujančios valstybės narės
kam:	Nuolatinių atstovų komitetui / Tarybai
Dalykas:	Psichikos sveikata sporte: asmeninis atsparumas ir sistemos atsakomybė – <i>Pasikeitimas nuomonėmis</i>

Rengiantis pasikeitimui nuomonėmis 2026 m. gegužės 12 d. Tarybos (švietimas, jaunimas, kultūra ir sportas) posėdyje, delegacijoms priede pateikiamas pirmininkaujančios valstybės narės orientacinis pranešimas pirmiau nurodytu klausimu.

Psichikos sveikata sporte: asmeninis atsparumas ir sistemos atsakomybė

Bendra informacija

Visoje Europos Sąjungoje atsiranda naujas prioritetas – psichikos sveikata. 2024–2027 m. ES darbo plane sporto srityje psichikos sveikata pripažįstama svarbiu sporto politikos aspektu, siejamu su dalyvavimu, rezultatyvumu ir ilgalaikiu sporto sektoriaus tvarumu¹. 2026 m. vasario mėn. už sportą atsakingų generalinių direktorių posėdžio metu valstybėms narėms pasikeitus nuomonėmis, dar labiau išryškėjo poreikis stiprinti požiūrių į psichikos sveikatą sporte koordinavimą visoje Europoje.

Psichikos sveikata sporte – tai daugiau nei psichikos ir elgesio sutrikimo nebuvimas²; ji apima emocinius, kognityvinius ir funkcinis komponentus, įskaitant asmenų gebėjimą įveikti sunkumus, palaikyti santykius ir veiksmingai funkcionuoti atliekant kasdienes užduotis. Nors plačiai pripažįstama, kad sportas gali teigiamai veikti psichikos gerovę per visą gyvenimą, tame posėdyje valstybės narės pažymėjo, kad psichikos sveikatos iššūkiai gali daryti poveikį dalyvavimui, rezultatyvumui ir ilgalaikiam dalyvavimui sporte.

¹ Europos Sąjungos Taryba. (2024). Tarybos ir Taryboje posėdžiavusių valstybių narių vyriausybių atstovų rezoliucija dėl Europos Sąjungos darbo plano sporto srityje (2024 m. liepos 1 d.–2027 m. gruodžio 31 d.) (C/2024/3527). [Europos Sąjungos oficialusis leidinys, C 2024/3527](#).

² Pasaulio sveikatos organizacija. (2004). Psichikos sveikatos skatinimas. Sąvokos, nauji įrodymai, praktika. [Pasaulio sveikatos organizacija](#)

Iš mokslinių įrodymų ir politinių diskusijų matyti, kad rungtyniavimo sąlygomis sportininkai, treneriai, o ir platesnis sporto darbuotojų ratas susiduria su dideliu psichologiniu spaudimu³. Turimais duomenimis, šie iššūkiai yra dažnai susiję su kertiniais pokyčiais, pavyzdžiui, sportininkų atrankos ir atrankos sprendimų anuliavimo procesais, traumų ir reabilitacijos laikotarpiais, perėjimu iš sportinės veiklos į kitą veiklą, taip pat padidėjusių rezultatyvumo reikalavimų etapais, ir daro poveikį psichologinei gerovei bei psichikos sveikatai. Poveikį taip pat patiria treneriai ir sporto teisėjai (oficialieji teisėjai, teisėjai, arbitrai), dirbantys aplinkoje, kurioje yra didelis spaudimas ir kuriai būdingas didelis darbo krūvis, kompleksinės funkcijos ir kai kuriais atvejais nesaugumas dėl darbo. Šios sąlygos gali prisidėti prie perdegimo, pablogėjusios savijautos ir kitų psichikos sveikatos problemų, darančių įtaką sporto darbuotojų išlaikymui ir potencialiai jų įdarbinimui bei ugdymui.

Visoje ES yra parengta įvairių iniciatyvų šiems iššūkiams įveikti, įskaitant informuotumo didinimo veiklą, trenerių švietimą ir mokymą, prieigą prie psichologinės pagalbos paslaugų, apsaugos priemonės ir paramą dvikryptei karjerai. Šiomis pastangomis prisidėta prie to, kad psichikos sveikata būtų vis labiau pripažįstama svarbiu sporto politikos aspektu, ir bent viena valstybė narė numatė skirti daugiamečio finansavimo lėšų tam, kad sustiprintų pastangas spręsti psichikos sveikatos sutrikimų sporto aplinkoje problemą.

Platesnės politikos perspektyvos siekis

2026 m. vasario mėn. sporto generalinių direktorių posėdyje valstybės narės pripažino, kad psichikos sveikata sporte yra glaudžiai susijusi ne tik su atskirais veiksniais, bet ir su sportavimo aplinka. Sportininkų, trenerių ir sporto teisėjų patirtį lemia ir mokymo sąlygos, ir organizacinė kultūra, ir varžybų struktūros, ir valdymo praktika, ir karjeros trajektorijos.

³ Europos Sąjungos Tarybai pirmininkaujantis Kipras. (2026 m. vasario 5 d.). Sportininkų ir trenerių psichikos sveikata visais dalyvavimo ir gyvenimo etapais: Informacinis dokumentas. ES sporto generalinių direktorių posėdis, *Filoxenia* konferencijų centras, Nikosija (Kipras).

Nors vadovaujantis dabartiniu požiūriu daugiausia dėmesio dažnai skiriama asmeninio atsparumo ir gebėjimų įveikti sunkumus stiprinimui, vis labiau pripažįstama, kad vien šių priemonių gali nepakakti. Be to, sporto kontekste su psichikos sveikata siejama stigma, įskaitant požiūrį į silpnumą, gali trukdyti kreiptis pagalbos ir riboti esamų priemonių veiksmingumą. Patirtis kitose politikos srityse rodo, kad siekiant tvariai pagerinti sudėtingų visuomenės uždavinių, įskaitant fizinį aktyvumą ir gerovę, sprendimą, dažnai dėmesį reikia skirti ne tik individualiam elgesiui, bet ir struktūrinėms sąlygoms. Psichikos sveikatai įtakos turi sporto sistemose sukurtos sąlygos, įskaitant varžybų intensyvumą ir organizavimą, rezultatyvumo lūkesčiai ir paramos lygis, prieinamas per visą sportinę trajektoriją. Tais atvejais, kai šiose sistemose iš žmonių nuolat reikalaujama aukšto lygio atsparumo, būtina išnagrinėti, kokios sąlygos sukūrė tokį reikalavimą.

Žvelgiant iš šios perspektyvos, kyla pagrindinis politinis klausimas: kaip būtų galima sukurti arba pritaikyti sporto sistemas, kad būtų pripažįstami žmonių gebėjimai ir ribos darbo krūvio, atsigavimo bei rezultatyvumo reikalavimų atžvilgiu ir būtų užtikrinta, kad į jas būtų atsižvelgiama. Tai apima rėmimą tokių sąlygų, kuriomis gerovė ir rezultatyvumas gali vienas kitą sustiprinti, – tuomet reikėtų mažesnio sportininkų, trenerių ir sporto teisėjų nuolatinio psichologinio prisitaikymo.

Taikant šį požiūrį, dėmesys sportininkų, trenerių ir sporto teisėjų gerovei ne blogina, o gerina rezultatyvumo raidą ir gaunamus rezultatus. Kaip pažymėta vasario mėn. įvykusiame už sportą atsakingų generalinių direktorių posėdyje, svarbu atskirti į rezultatus orientuotą elgesį nuo psichikos sveikatos, pabrėžiant, kad dėmesys psichikos sveikatai rezultatyvumui nekenkia.

Siūlomas politinis požiūris papildo esamas pastangas, nes labiau akcentuojama prevencija, organizacinė atsakomybė ir sporto aplinkos kokybė. Jis taip pat skatina apsvarstyti, kaip pasiekti pusiausvyrą tarp asmens atsparumo didinimo ir psichikos sveikatą formuojančių struktūrinių sąlygų, pavyzdžiui, dalyvavimo, rezultatyvumo, gerovės ir išlaikymo. Be to, pabrėžiama, kad svarbu psichikos sveikatą sporte laikyti įvairių subjektų ir politikos sričių, įskaitant sporto organizacijas, švietimo sistemas ir visuomenės sveikatos struktūras, bendra atsakomybe, kartu pripažįstant sporto sistemų vaidmenį formuojant šias sąlygas. Stiprinant koordinavimą šiose srityse gali būti remiamas tvaresnis, labiau prevencinis požiūris į psichikos sveikatą sporte.

Europos Sąjungos ir valstybių narių vaidmuo

Europos Sąjunga pagal savo kompetenciją gali remti valstybes nares sudarydama palankesnes sąlygas bendradarbiavimui, keitimuisi žiniomis ir bendrų metodų plėtojimui. Tai gali apimti:

- keitimosi įrodymais pagrįstais metodais ir praktika, kurie buvo stebimi ir įvertinti, skatinimą;
- sporto politikos ir platesnių ES iniciatyvų sveikatos, švietimo ir socialinės įtraukties srityse sąsajų stiprinimą;
- trenerių, sporto teisėjų ir sporto organizacijų gebėjimų stiprinimo rėmimą;
- suderinto požiūrio į sportininkų, trenerių ir sporto teisėjų apsaugą, darbo sąlygas ir gerovę skatinimą.

Tokie veiksmai gali prisidėti prie darnesnio ir labiau integruoto požiūrio į psichikos sveikatą sporte visoje ES.

Pasikeitimas nuomonėmis

Ministrų prašoma pateikti nuomonę šiais klausimais (pasisakymų trukmė neturėtų būti ilgesnė nei trys minutės):

1. Kaip valstybės narės gali toliau plėtoti arba stiprinti sporto politiką ir praktiką, siekdamos užtikrinti, kad sporto aplinka būtų formuojama taip, kad būtų sumažintas psichologinis spaudimas, kartu remiant sportininkų, trenerių, sporto teisėjų ir platesnės sporto darbuotojų grupės psichinę gerovę? Ar turite gerosios patirties ar pavyzdžių, kuriais šioje srityje būtų galima pasidalyti su kitomis valstybėmis narėmis?
2. Kokie ES veiksmai ar bendradarbiavimo formos galėtų geriausiai padėti valstybėms narėms įveikti psichikos sveikatos iššūkius ir skatinti gerovę sporte?
