

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г. С. КОСТЮКА**

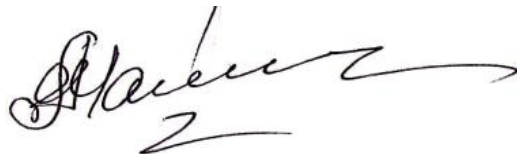
Шамич Олександр Миколайович

УДК 159.923: 796.032-056.26 (043.5)

**ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ
В ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ**

19.00.01 — загальна психологія, історія психології

**Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора психологічних наук**



Київ — 2020

Дисертацією є рукопис

Робота виконана у Відкритому міжнародному університеті розвитку людини «Україна» (м. Київ)

Науковий консультант

доктор психологічних наук, професор **Сердюк Людмила Захарівна**, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, лабораторія психології особистості імені П. Р. Чамати, завідувач

Офіційні опоненти:

дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор **Бондаренко Олександр Федорович**, Київський національний лінгвістичний університет, кафедра психології, завідувач;

член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор **Данилюк Іван Васильович**, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, факультет психології, декан;

доктор психологічних наук, професор **Воляннюк Наталія Юріївна**, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кафедра психології і педагогіки, завідувач

Захист відбудеться «6» липня 2020 р. об 11 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.453.01 в Інституті психології імені Г. С. Костюка

НАПН України за адресою: 01033, м. Київ-33, вул. Паньківська, 2

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за адресою: 01033, м. Київ-33, вул. Паньківська, 2

Автореферат розісланий «5» червня 2020 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



Т. М. Третьак

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Забезпечення повноцінного інтегрування людей з інвалідністю в суспільство є однією з найвагоміших загальнолюдських проблем, що складається з двох взаємопов'язаних аспектів. Перший — це істотна кількість осіб з інвалідністю (близько 10% людей у світі мають різний ступінь інвалідності, зокрема в Україні ця кількість постійно зростає, перевищивши за офіційною статистикою позначку 2,8 млн. осіб). Другий аспект пов'язаний з тим, що наслідком інвалідності є не лише ушкодження функцій або структур організму, а й зазвичай виникнення істотних проблем щодо повноцінності функціонування людини з інвалідністю як члена суспільства.

Дослідники однакові в тому, що одним з найважливіших напрямів роботи з людьми, що мають інвалідність, який може забезпечити повноцінні умови для їхньої самореалізації та соціалізації, нормалізації психоемоційного стану, а також створити передумови для фізичної і психічної адаптації до нових умов життя, є адаптивна фізична культура і спорт (Г. Бойко, Ю. Бріскін, Д. Мар'ясова, С. Овчаренко, Z. Ondrušova, A. Roy та інші).

Зокрема, потужним стимулом для мобілізації резервних можливостей організму, а також для усвідомлення людей з тяжкими недугами або травмами перспектив щодо подолання своїх хвороб та повноцінного інтегрування в суспільство став паралімпійський спорт. Він відіграє важливу соціалізувальну та інформаційну роль, привертаючи увагу громадськості до проблем інвалідності, безбар'єрного середовища, підтримки гідності, прав і благополуччя людей, що мають статус людини з інвалідністю. Гуманістичний сенс різноманітних спортивних змагань осіб з інвалідністю є безцінним, оскільки вони дають змогу таким людям «повернутися в суспільство» (Л. Шуба, K. Daďova).

Одним зі свідчень цього є те, що Паралімпійські ігри — найголовніші міжнародні спортивні змагання для людей з інвалідністю — в усьому світі вважаються другою за значущістю спортивною подією після Олімпійських ігор. Паралімпійський рух набув всесвітнього значення, він є важливою складовою міжнародного спорту й вагомим чинником забезпечення соціальної адаптації в суспільстві людей з інвалідністю.

Однак залучення осіб з інвалідністю до спортивної діяльності має неабияке соціальне значення не лише для цих людей, а й для суспільства загалом. Саме такий підхід відображає гуманістичні тенденції розвитку сучасного суспільства. Адже ще порівняно недавно люди з інвалідністю вважалися своєрідними «меншинами» суспільства і зазнавали дискримінації чи сегрегації. Проте в соціальній моделі

інвалідності, яка прийшла на зміну медичній моделі, інвалідність розуміють як обмеження й порушення принципу рівності. Ця модель утверджує права всіх осіб на рівні можливості незалежно від інвалідності.

Паралімпійський спорт є ефективним засобом оптимізації фізичного, психічного та морального стану людей з інвалідністю. Досягнення спортсменів з фізичними вадами, їхня надзвичайна сила духу та воля до перемог мають історичне і виховне значення, спонукають до подальшого підвищення престижу, популярності та розвитку спорту. Зняття спортом дають можливість забезпечити ефективне функціонування спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку як суб'єктів діяльності не тільки в «Інваспорті», а й у сферах особистого та громадського життя (Г. Бойко, Л. Ярославська, А. Roy).

Водночас з огляду на відносну «молодість» паралімпійського спорту відчувається брак досліджень, покликаних не тільки забезпечити відповідне наукове супроводження повноцінного тренувально-змагального процесу паралімпійців, а й, що надзвичайно важливо, за допомогою засобів паралімпійського спорту повноцінно інтегрувати людей з інвалідністю в суспільство. У цьому контексті актуальність досліджень психологічного та соціально-психологічного спрямування очевидна.

Окремі психологічні гуманістично орієнтовані дослідження за участю спортсменів з інвалідністю проводяться тільки в останні 10–20 років. Тому є певний дефіцит емпіричних даних щодо вивчення особистісних ресурсів людей з інвалідністю. У наявних дослідженнях представлені лише окремі аспекти стосовно соціально-психологічної і педагогічної адаптації та реабілітації таких людей зі зміщенням акцентів більше в бік соціально-педагогічних, ніж психологічних характеристик.

Отже, актуальність і недостатнє наукове розроблення проблеми забезпечення різнобічної реалізації особистісного потенціалу людей з інвалідністю та їхньої повноцінної інтеграції в суспільство зумовили вибір теми нашого дослідження — «Психологія самореалізації особистості в паралімпійському спорті».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконувалося в межах планового наукового дослідження кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»: «Професійна реабілітація осіб з обмеженими можливостями» (2015–2018 рр.; номер держреєстрації — 0115U006634).

Тему дисертаційного дослідження затверджено на вченій раді Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» (протокол № 6 від 27.12.2013 р.) та узгоджено Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 6 від 28.11.2017 р.).

Об'єкт дослідження — феномен самореалізації особистості.

Предмет — чинники та механізми самореалізації особистості в паралімпійському спорті.

Мета роботи полягає в теоретико-емпіричному розробленні концепції самореалізації особистості в паралімпійському спорті.

Завдання дослідження

1. Узагальнити основні теоретико-методологічні підходи до розуміння феномена самореалізації особистості та визначити можливості їх використання під час дослідження особливостей самореалізації осіб з інвалідністю у спортивній діяльності.

2. Розробити модель самореалізації особистості в паралімпійському спорті.

3. Розробити концептуальні основи психологічного забезпечення самореалізації особистості в паралімпійському спорті.

4. Здійснити емпіричне дослідження, спрямоване на визначення психологічних особливостей, чинників та механізмів самореалізації людини з інвалідністю у спортивній діяльності.

5. Розкрити психологічну природу, чинники мотивації самореалізації паралімпійців та закономірності системних феноменів самореалізації — самоорганізації, життєстійкості та психологічного благополуччя.

6. Обґрунтувати методологічні засади психологічної допомоги паралімпійцям для сприяння їх особистісній самореалізації.

Гіпотези дослідження полягають у тому, що самореалізація особистості, зокрема в паралімпійському спорті, зумовлена й опосередкована комплексом взаємопов'язаних параметрів особистості, зокрема цінністю саморозвитку, особистісною автономією, самоефективністю, мотивацією на досягнення тощо; механізмом самореалізації особистості є дефіцит потреби в саморозвитку за умови її когнітивно-афективної оцінки суб'єктом як цінного і доступного для нього.

Теоретико-методологічна основа дослідження

1. Теорії самоорганізації складних динамічних систем (В. Буданов, Е. Галажинський, К. Карпінський, В. Ключко, І. Пригожин, Г. Гакен та ін.); положення системного підходу щодо розвитку особистості (П. Анохін, Г. Балл, В. Ганзен, Б. Ломов, С. Максименко, В. Шадриков та ін.).

2. Підходи в дослідженні самоактуалізації та самореалізації особистості (В. Франкл, Е. Фромм, А. Маслоу, Г. Олпорт, Р. Мей, К. Роджерс, Е. Шостром та ін.); положення теорії самодетермінації та внутрішньої мотивації (Е. Десі, Р. Раян, Х. Хекхаузен, В. Чирков та ін.),

теорії суб'єктності (Р. Харре), теорії самоефективності (А. Бандура), часової перспективи (Ж. Нюттен), положення позитивного підходу до функціонування особистості (М. Селігман, М. Чіксентміхайї); психологічного благополуччя (Н. Бредбурн, Е. Дінер, К. Ріфф, С. Любомирські та ін.); життєстійкості (С. Мадді та ін.);

3. Суб'єктний підхід до вивчення особистості (О. Бондаренко, О. Бондарчук, М. Боришевський, А. Брушлінський, І. Данилюк, Л. Карамушка, Г. Костюк, С. Максименко, В. Моляко, С. Рубінштейн, Л. Сердюк, М. Смульсон, Т. Титаренко, Н. Чепелєва, Ю. Швалб та ін.) та концепція особистісних смислів (О. Леонтьєв, Д. Леонтьєв);

4. Емпіричні факти щодо окремих психологічних і соціально-психологічних особливостей паралімпійців та спортивної діяльності (Г. Бойко, Н. Волянчук, О. Кокун, В. Клименко, А. Кулик, Г. Ложкін, Д. Мар'ясова, С. Овчаренко, В. Шуба, R. Corban, J. Martin, G. Kenttä, Z. Ondrušova, L.K. Roeder, A. Roy та ін.).

Методи та організація дослідження

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дисертаційного дослідження застосовано такі *методи дослідження*:

– *теоретичні*: аналіз та узагальнення наукової літератури, класифікація; систематизація;

– *емпіричні*: тестування, опитування, експертне оцінювання.

Зокрема, в емпіричному дослідженні використано такі психодіагностичні методики: самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома (адаптація Ю. Альошиної, Л. Гозмана, М. Загіки та М. Кроза); тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Дж. Крамбо, Л. Махоліка (адаптація Д. Леонтьєва); тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва, О. Рассказової); шкала самодетермінації (Є. Осін); шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф, модифікований варіант Т. Шевеленкова, П. Фесенко); шкала самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем), розроблений нами опитувальник самореалізації особистості в спорті та нашу модифікацію методики шкалової самооцінки (О. Кокун, Б. Очеретько та ін.), спрямовану на визначення значущості для досліджуваних різних зовнішніх і внутрішніх чинників як стимулів для занять спортом;

– *методи обробки та інтерпретації емпіричних даних*: кількісний та якісний аналіз (описова статистика, порівняння вибірових середніх за t-критерієм Стюдента, кореляційний, факторний, регресійний аналіз та ін.).

Загалом у дослідженнях, що проводилися впродовж 2015–2017 рр., взяло участь 106 членів паралімпійської та дефлімпійської збірних команд України з різних видів спорту (віком 16–53 роки; з них — 84 чоловіки та 22 жінки). Частину досліджень було проведено ще до дуже успішного виступу України на Паралімпійських іграх 2016 р., а частину — після.

Стандартизоване інтерв'ю було проведено із 17 тренерами паралімпійських збірних команд України з різних видів спорту.

Також у дослідженні взяло участь 84 здорових спортсменів-футболістів віком 16–33 роки; з них — 50 чоловіків і 34 жінки. Для порівняльного аналізу було залучено 189 студентів віком 17–25 років; з них — 91 студент без вад здоров'я та 98 студентів з інвалідністю, які спортом не займаються.

Надійність та достовірність отриманих у дослідженні наукових результатів забезпечувалися теоретичним аналізом проблеми, відповідним методологічним обґрунтуванням його вихідних положень, відповідністю застосованих у дослідженні методів його завданням, кількісним та якісним аналізом отриманого емпіричного матеріалу, репрезентативністю досліджуваної вибірки.

Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS 21.0 for Windows.

Наукова новизна результатів дослідження полягає в тому, що:

вперше здійснено системний розгляд психологічних засад самореалізації особистості в паралімпійському спорті; розроблено модель самореалізації особистості в паралімпійському спорті; розкрито основні закономірності та психологічні особливості базових параметрів самореалізації особистості паралімпійців;

доповнено наукові уявлення про психологічний зміст та складові самореалізації особистості як цілісного феномена; наявні наукові уявлення про детермінанти та механізми самореалізації особистості у провідній діяльності;

удосконалено теоретико-методологічні підходи до здійснення психологічного дослідження самореалізації особистості як цілісного феномена.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає в розкритті ролі особистісних ресурсів самореалізації осіб з інвалідністю, обґрунтуванні концептуальних засад самореалізації особистості в паралімпійському спорті, що дало можливість розкрити генезу самореалізації особистості паралімпійця як мотиву, що виражає опредмечування потреб і визначає прагнення до розвитку свого потенціалу; розробці моделі самореалізації особистості паралімпійця; виявленні комплексу взаємопов'язаних параметрів особистості паралімпійця, психологічних особливостей і чинників його самореалізації.

Практичне значення результатів дослідження полягає в обґрунтуванні в ході дослідження засад самореалізації особистості в паралімпійському спорті, що загалом сприятиме підвищенню ефективності цього виду спортивної діяльності та зростанню суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя людей з інвалідністю, які займаються спортом; методичному забезпеченні

комплексного дослідження самореалізації особистості у спортивній діяльності, що може бути також застосоване у дослідженні інших видів діяльності; розробці авторських методик виявлення чинників та особистісних ресурсів самореалізації паралімпійців; концептуальних засад побудови системи психологічного забезпечення для сприяння самореалізації особистості, які можуть бути застосовані в практиці різних психологічних служб.

Результати дослідження **впроваджено** у десяти організаціях: Відкритому міжнародному університеті розвитку людини «Україна» (довідка № 11-14/1037 від 10.09. 2019 р.); Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки (довідка №03-28/02/701 від 02.10.2019 р.); Київському національному університеті будівництва та архітектури (довідка № 14-1.9/1534 від 27.12.2019 р.); Національному університеті фізичного виховання і спорту України (довідка № 007-1505 від 28.12.2019 р.); Хмельницькому національному університеті (довідка № 11-07(12)/647 від 01.11.2019 р.); Національному університеті оборони України імені Івана Черняховського (акт № 49) від 10.01.2020 р.); Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича (довідка № 17/7-1097 від 28.01.2020 р.); комплексній дитячо-юнацькій спортивній школі № 15 м. Києва (довідка № 100/08/10-299 від 30.10.2019 р.); футбольному клубі «Динамо» Київ (довідка № 44 від 16.05.2019 р.) та Федерації футболу м. Києва (довідка № 211 від 27.12.2019 р.) м. Києва.

Особистий внесок здобувача. Дисертація виконана здобувачем самостійно. Усі сформульовані положення та висновки обґрунтовано на основі особистих досліджень автора. У співавторстві опубліковано 4 статті: у статті «Психологічні основи самореалізації особистості» авторський внесок здобувача становить 50% і полягає в обґрунтуванні психологічних основ самореалізації; у статті «Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації» авторський внесок здобувача становить 50% і полягає у викладенні теоретичних основ концепції дослідження; у статті «Psychological characteristics of paralympic athletes' self-realisation» авторський внесок здобувача становить 70% і полягає в емпіричному аналізі структурних компонентів самореалізації паралімпійців; у статті «The influence of sports on paralympic athletes' personal development» авторський внесок здобувача становить 70% і полягає в емпіричному визначенні впливу занять спортом на особистісний розвиток паралімпійців; у тезах «Психологічні засади самореалізації особистості» авторський внесок здобувача становить 70% і полягає у викладі результатів емпіричного дослідження. У дисертації ідеї та розробки, які належать співавторам зазначених публікацій, не використовувалися.

Апробація результатів дисертації. Основні результати дисертаційного дослідження відображено в наукових публікаціях, вони

доповідалися й обговорювалися на засіданнях кафедри психології Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» (2014–2019 рр.). Результати дисертаційного дослідження апробовано також на: VI Міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні проблеми та перспектива розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту (Київ, 2015 р.); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистісний розвиток дітей та молоді в інноваційно-орієнтованому середовищі (Київ, 2015 р.); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Модернізація змісту освіти і науки в Україні: неформальна освіта для дорослих» (Хмельницький, 2015 р.); Міжнародній науково-практичній конференції «Модернізація інформаційно-ресурсного забезпечення освітнього простору навчальних закладів» (Київ, 2016 р.); VI Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасна післядипломна освіта: традиції та інновації» (Київ, 2016 р.); II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Модернізація змісту освіти і науки в Україні: неформальна освіта для дорослих» (Київ, 2016 р.); Всеукраїнській науково-методичній інтернет-конференції «Ідеї Василя Сухомлинського про психологічне забезпечення навчально-виховного процесу та сучасна освіта» (Кропивницький, 2017 р.); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я» (Вінниця, 2017 р.); Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами» (Київ, листопад 2014, 2015, 2017, 2018, 2019 рр.); Круглому столі «Провідні тенденції та закономірності становлення базових парадигм української психології» (Київ, 2017 р.); Наукових семінарах «Аксіопсихологія обдарованої особистості» (Київ, 2018, 2019 рр.) «Тижні психології-2019» Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (Київ, 2019).

Публікації. Результати дисертаційної роботи викладено у 36 друкованих працях: 1 монографії, 15 статтях у фахових виданнях, внесених до переліку, затвердженого МОН України, 5 статтях у фахових виданнях, внесених до міжнародних наукометричних баз даних, 2 статтях у виданнях інших держав, внесених до міжнародних наукометричних баз даних, 13 публікаціях апробаційного характеру.

Кандидатська дисертація на тему «Формування громадської активності молодших підлітків у дитячих спортивних об'єднаннях за місцем проживання» захищена у 2011 р. за спеціальністю 13.00.07 — теорія і методика виховання. Захищені положення кандидатської дисертації в докторській дисертації не використовуються.

Структура й обсяг дисертаційної роботи. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних літературних джерел (321 найменування) та додатків. Повний обсяг дисертації становить 458 сторінок, основний обсяг — 357 сторінок. Вона містить

4 рисунки (на 2-х сторінках), 69 таблиць (на 22-х сторінках) та 9 додатків (на 53-х сторінках).

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт і предмет дослідження, його мету, гіпотези і завдання, розкрито теоретико-методологічні основи, методи та організацію дослідження, викладено наукову новизну, теоретичне і практичне значення роботи, наведено відомості про апробацію результатів дослідження та впровадження їх у практику.

У **першому розділі «Теоретико-методологічні основи самореалізації людей з інвалідністю в спортивній діяльності»** проаналізовано наявні психологічні дослідження з цієї проблеми, які свідчать про те, що проблема інвалідності є загальнолюдською проблемою, яка перешкоджає повноцінному функціонуванню людини з інвалідністю як члена суспільства.

Останнім десятиліттям проблема інтеграції людей з інвалідністю в суспільство набула гострої актуальності, в результаті став формуватися відчутний соціальний запит на психологічні дослідження цього спрямування. Аналіз проблеми інвалідності свідчить про різноманітність підходів до її розгляду — від неприйняття та ізоляції до необхідності інтеграції осіб з інвалідністю в суспільство, створення для них безбар'єрного середовища й умов для особистісного розвитку та самореалізації.

Отже, важливим прикладним завданням сучасної психології, що сприятиме інтеграції людей з інвалідністю в суспільство, та створення для них умов для самореалізації є визначення чинників, які допомагають чи перешкоджають нормальному розвитку особистості і пошуку тих її ресурсів, що могли б допомогти їй протистояти негативному впливу середовища. Власне, це відповідає сучасним тенденціям провідних світових психологічних напрямів, що полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети (Е. Десі, Р. Райан, М. Селігман, М. Чіксентміхай, Н. Пезешкіан, К. Ріфф та інші).

Одним із основних наукових підходів до вивчення зазначених проблем є теорія самодетермінації особистості Е. Десі та Р. Райана. На перший план у проблемі самодетермінації особистості виходить її власна активність, здатність самостійного вибору напрямку самореалізації.

У термінології гуманістичної психології зазначене означає, що сенс життя кожної людини полягає в найповнішій її самореалізації, максимальній її успішності, у розвитку її здібностей, використанні соціальних умов для розвитку свого потенціалу. Поняття самореалізації бере початок ще у Ф. Ніцше та К. Юнга і є одним із ключових понять в різних варіантах у теоріях К. Хорні, Е. Фромма, А. Маслоу,

М. Гайдеггера, М. Марселя, Г. Олпорта, Р. Мея та знайшло розвиток у багатьох сучасних дослідженнях (Г. Балл, М. Боришевський, Е. Галажинський, О. Колишко, В. Ключко, Д. Леонт'єв, А. Маслоу, Г. Олпорт, О. Кокун, С. Максименко, Л. Сердюк, С. Пантілєєва, І. Пригожина, М. Смульсон, В. Століна, Г. Хакена, Н. Чепелєва, В. Чиркова, Ю. Швалб та інших).

Теорію самореалізації доповнюють також ідеї «сенсу життя» (В. Франкл), «відповідальності за право свободи» (Е. Фромм), «актуалізаторської діяльності» (Е. Шостром) та інші.

Також поняття самореалізації розробляється у різних теоріях росту, розвитку і досягнень, більшості когнітивних і гештальт-теорій. Особливість цих теорій полягає в тому, що в них людина розуміється як активний, самоорганізований суб'єкт, що прагне до розвитку певних власних психічних структур. Водночас згідно з авторами теорій цього типу у людини немає автономного прагнення до самореалізації, а розвиток і реалізація свого потенціалу відбуваються завдяки мотивації, що визнається особистісною «самоорганізованою» природою людської активності. Із позицій авторів цих теорій мотиваційний стан виникає як прагнення ослабити напруження, яке виникає через розбіжності між актуальними і потенційними можливостями людини; напруження розуміється як мотиваційне поняття, що діє за механізмом гетеростатичного регулювання.

Самореалізація особистості — це ширше поняття, невід'ємною частиною якого є самоактуалізація як його внутрішній аспект; поняття самореалізації означає процес розвитку особистості і трансляції нею свого змісту іншим людям і культурі через творчі та комунікативні процеси (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.). Поняття самоактуалізації, навпаки, є конкретним теоретичним трактуванням розвитку і самореалізації особистості, що сформувалося в особистісно-орієнтованому варіанті гуманістичної психології (В. Франкл), і полягає в наявності вродженого потенціалу людських властивостей та характеристик, які мають за сприятливих умов розвинутися, переходячи з потенційної в актуальну форму.

Вивчаючи проблему рівня розвитку особистості, В. Мясіщев виділяє групу параметрів, що характеризують психічний рівень людини або рівень її розвитку. Цей рівень передбачає два інші рівні: рівень бажань людини і рівень їх досягнень. Для цього В. Мясіщев використовує поняття психічного рівня для характеристики одночасно і рівня бажань (цілей) і рівня досягнень. Причому цей психічний рівень, очевидно, не є властивістю людини, а є її динамічною характеристикою.

Характеристики самореалізації в сукупності показують, наскільки людина є суб'єктом власного життя, наскільки вона сама визначає власну життєдіяльність. І в цьому контексті характеристики самоактуалізації особистості можна розглядати як внутрішні необхідні умови процесу її

самореалізації. Тож не зважаючи на те, що самореалізація є універсальним процесом, індивідуальність людини реалізується різною мірою залежно від того, наскільки вона є суб'єктом, який визначає хід власного життя.

Розглянувши низку психологічних теорій, що по-різному підходять до цієї проблеми, самореалізацію особистості можна розглядати як мотив, як опредмечування її сутнісних сил і потреб, що визначає прагнення до розвитку свого потенціалу. Як процес, розгорнутий в часі, самореалізація передбачає послідовність етапів досягнення результатів діяльності, причому як об'єктивних, що мають соціальну значущість, так і індивідуальних, що мають суб'єктивну усвідомлювану значущість.

Узагальнення сучасних досліджень різних аспектів спорту людей з інвалідністю показує, що одним із найважливіших напрямів роботи з ними є адаптивна фізична культура і спорт, які здатні істотно забезпечити їхню самореалізацію та соціалізацію, запобігти негативним психоемоційним проявам, забезпечити фізичну і психічну адаптацію до умов життя. Зокрема, *сучасний паралімпійський спорт* створює людям з інвалідністю перспективи мобілізації резервних можливостей організму та повноцінного інтегрування у суспільство.

Так, спортивна діяльність надає можливість паралімпійцям задовольнити потреби приналежності до соціальної групи, потреби в самоствердженні, інформаційних потреб та потреби у фізичному вдосконаленні.

Водночас наявний брак досліджень, покликаних створити необхідне наукове забезпечення не тільки повноцінного тренувально-змагального процесу паралімпійців, а й, що надзвичайно важливо, забезпечення засобами паралімпійського спорту повноцінного інтегрування їх у суспільство. У цьому контексті очевидна висока актуальність досліджень психологічного та соціально-психологічного спрямування.

Тренувально-змагальний процес паралімпійців ставить особливі вимоги до особистості спортсменів, оскільки має виражену організаційну та психологічну специфіку. Оскільки інвалідність обмежує здатність виконувати фізичні вправи, досягнення високих результатів потребує від атлетів-паралімпійців дотримання чіткої регламентації як спортивної, так і інших видів діяльності, виняткового й постійного вияву вольових зусиль, чіткого дотримання цілої низки обмежень і заборон.

Виокремлено кілька груп відмінностей, які є унікальними для паралімпійців:

- 1) спортсмени з інвалідністю в середньому значно старші за здорових спортсменів, що потенційно зумовлює певні проблеми взаємодії з молодшими за віком тренерами та спортивними психологами;

- 2) у паралімпійців вираженіші фінансові проблеми, а також проблеми сімейних та соціальних стосунків;

3) спортсменам з інвалідністю може бути потрібно більше часу на підготовку до змагань внаслідок залежності від допоміжного обладнання, технічної підтримки й особистої допомоги;

4) необхідність прийняття спортсменом з інвалідністю власних обмежень у «світі здорових»;

5) необхідність особистих помічників та висока залежність від них.

До *провідних мотивів* занять людей з інвалідністю спортом належать:

- можливість самореалізації;
- зміцнення ідентичності та конкурентоспроможності;
- формування позитивного ставлення до життя;
- отримання задоволення, підтримки, перемог та нагород;
- фізичний розвиток, самовдосконалення (підвищення спортивної кваліфікації та компетентності);
- поліпшення стану здоров'я, зменшення стресу.

Серед психологічних відмінностей між людьми з інвалідністю, які займаються і не займаються спортом, називають вищі рівні в тих, що займаються: готовності допомагати оточенню, альтруїзму, відчуття відповідальності, прагнення до співпраці, доброзичливого ставлення до оточення, незалежності від думки інших, самооцінки, самоактуалізації, комунікабельності, конструктивізму, впевненості у собі, цілеспрямованості, якості життя та психосоціальної адаптації.

За результатами досліджень різних науковців спортсмени з інвалідністю порівняно зі здоровими спортсменами характеризуються такими психологічними властивостями: при однаково високому рівні життєстійкості мають істотно вищі показники «прийняття ризику»; вони більш відкриті для супервізії; конструктивніше сприймають свої невдачі і помилки; так само мають домінантну спрямованість на теперішнє; мають значно вищі рівні оцінки якості життя і задоволеності ним; вирізняються вищим рівнем бадьорості і нижчим рівнем збентеження й депресії; виявляють вищу потребу в згуртованості.

До *негативних* у психологічному плані чинників тренувально-змагального процесу паралімпійців належать: недостатнє врахування їхніх індивідуально-особистісних особливостей; завищені чи суперечливі вимоги; ризик зазнати болю чи отримати травму; авторитарний стиль діяльності тренера; неможливість адекватно оцінити суперника; вияви аутоагресії; побоювання відповідальності за результати виступу; недооцінка з боку суспільства як «справжніх спортсменів».

У другому розділі **«Обґрунтування методів та процедури дослідження феномена самореалізації паралімпійців»** з огляду на сучасні тенденції психології особистості, обґрунтовано концептуальний апарат цілісного вивчення структури і чинників самореалізації особистості в паралімпійському спорті, що потребує вивчення тих

зв'язків, які вона встановлює і в які включена в процесі своєї життєдіяльності.

Стратегія організації емпіричного дослідження психологічних особливостей самореалізації особистості в паралімпійському спорті обґрунтована на основі визначених п'яти послідовних етапів загальної моделі самореалізації особистості.

Першим етапом самореалізації паралімпійця є усвідомлення ним власної специфічної *проблемної ситуації життєдіяльності*, зумовленої наявністю інвалідності, що зазвичай порівняно зі здоровою людиною не тільки звужує можливості для самореалізації та життєвих досягнень, а й принципово знижує якість життя загалом. Відповідно, проблема пошуку і визначення особистісного смислу життєдіяльності, мети, способів та можливостей самореалізації набуває ще більшої гостроти.

Внаслідок другого етапу — *аналізу проблемної ситуації* (когнітивно-афективної оцінки людиною з інвалідністю можливостей особистісної та соціальної самореалізації, аналізу наявних можливостей, сприятливих та несприятливих для цього чинників), власне, багато хто і обирає спосіб самореалізації через паралімпійський спорт.

Далі на третьому етапі (*постановка мети, складання загального плану самореалізації та ухвалення рішення про початок його втілення*) обраний спосіб самореалізації набуває необхідного ступеня усвідомлення. Головною метою вибору людини з інвалідністю паралімпійського спорту як основного для себе виду діяльності можна вважати здатність такого спорту забезпечити достатньо повноцінне (рівноправне зі здоровими людьми) інтегрування у суспільство.

Четвертий етап (основний) — *процес самореалізації паралімпійця* визначається такими групами взаємопов'язаних складових:

- *Механізми самореалізації паралімпійця.* Пусковий механізм полягає у наявності дефіциту потреби в саморозвитку за умови когнітивно-афективної оцінки можливості саморозвитку в паралімпійському спорті як цінної і доступної.

- *Процесуальний механізм* самореалізації полягає у самоорганізації психологічної системи особистості, об'єктивації її внутрішніх ресурсів, синергії всіх актуальних потреб на саморозвиток власного фізичного та особистісного потенціалу в спортивній діяльності.

- *Опосередковані чинники.* Крім чинників, що називалися у загальній моделі (система цінностей, потреба в самодетермінації, мотивація саморозвитку і самореалізації, самоефективність тощо), слід назвати такі специфічні для паралімпійців чинники, як рівень моральної, організаційної та фінансової підтримки з боку близьких, інших учасників тренувально-змагального процесу, спортивних та державних інституцій.

- *Бар'єри самореалізації паралімпійця.* Серед чинників, що здатні перешкоджати самореалізації, можна назвати: неадекватність уявлень про зміст занять паралімпійським спортом; помилкове розуміння способів

і засобів досягнення спортивних цілей; необхідність суворого дотримання чіткої регламентації спортивної діяльності, цілої низки обмежень і заборон; необхідність постійного вияву вольових зусиль; підвищений ризик зазнати болю чи отримати травму; постійна залежність від допоміжного обладнання, технічної підтримки та особистої допомоги; недостатнє врахування власних індивідуально-особистісних рис і сил у тренувальному процесі; завищені чи суперечливі вимоги; наявність фінансових проблем, проблем сімейних та соціальних стосунків; недооцінка з боку суспільства як «справжніх» спортсменів тощо.

• *Загальні способи самореалізації паралімпійця.* Серед *внутрішніх* способів можна назвати забезпечення власного фізичного та особистісного розвитку, соціально-спортивну самоактуалізацію, серед *зовнішніх* — здобуття спортивних перемог, місця в національній збірній команді, соціальне визнання та повага тощо.

П'ятий (завершальний) етап пов'язаний з *оцінкою результатів* власної самореалізації.

Прямими результатами є досягнення поставлених цілей: спортивних (зайняте місце на змаганнях, членство в національній збірній), особистісних (поліпшення стану здоров'я та стану фізичного розвитку, суспільне визнання тощо), життєвих (отримання спортивної стипендії, поліпшення житлових умов, пошук супутника життя тощо).

Серед *непрямих* особистісно значущих результатів самореалізації паралімпійця можна назвати: збільшення впевненості в собі та незалежності від думки інших, підвищення задоволеності життям і доброзичливості у ставленні до оточення, знайдення сенсу життя, формування позитивного образу Я, підвищення відчуття відповідальності за себе та інших, розширення навичок співпраці, зростання самоповаги, зниження внутрішньої конфліктності, підвищення комунікабельності та конструктивізму, зміцнення психологічного благополуччя тощо.

На основі оцінки паралімпійцем досягнутого результату самореалізації, задоволення чи незадоволення собою відбувається коригування поставлених цілей та способів самореалізації, ставляться нові цілі.

Обґрунтування вибору методів емпіричного дослідження, його процедури та алгоритму обробки отриманих результатів ґрунтувалося на необхідності вирішення завдання визначення психологічних особливостей, чинників та механізмів самореалізації паралімпійців, а також змісту структурних компонентів моделі такої самореалізації.

Відповідно, для проведення дослідження обґрунтовано використання: розробленого нами опитувальника, спрямованого на визначення рівня та чинників самореалізації у спортивній діяльності; шкали самооефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема; нашої модифікації методики шкалової самооцінки О. Кокуна та Б. Очеретько; самоактуалізаційного тесту (САТ) Е. Шострома; шкали психологічного

благополуччя К. Ріфф; шкали самодетермінації Є. Осіна, тесту життєстійкості С. Мадді; опитувальника самоорганізації діяльності (ОСД) О. Мандрикової.

Для досягнення поставлених перед емпіричним дослідженням завдань ми розробили опитувальник, який давав можливість отримати загальну інформацію про рівень самореалізації спортсменів та її основних чинників (складових четвертого та п'ятого етапів *моделі*).

Опитувальник може бути використаний в дослідженнях як зі спортсменами, що мають інвалідність, так і зі здоровими спортсменами.

Демографічна частина опитувальника призначена для отримання інформації про вік, стать, вид спорту, стаж занять, спортивне звання та найвищі досягнення досліджуваного на всеукраїнському та міжнародному рівнях. В інструкції йому пропонується надати відповіді на десять запитань, позначивши одне з п'яти тверджень, що найбільше підходить.

Перші чотири запитання спрямовані на отримання загальної інформації про рівень самореалізації спортсменів (задоволеність власною спортивною кар'єрою, швидкість постановки нової спортивної мети після досягнення попередньої, чіткість уявлення свого спортивного майбутнього, наближеність до вершини досягнень у спорті).

Ще шість запитань, які було визначено на основі здійсненого в розділі I аналізу, спрямовані на визначення основних чинників самореалізації спортсменів (стосунки з членами спортивної групи/команди, тренерами та допоміжним персоналом, зацікавленість у заняттях спортом, матеріальний стан та побутові умови).

У третьому розділі **«Психологічні особливості самореалізації паралімпійців»** представлено результати емпіричних досліджень, аналіз яких характеризує загальні особливості спортивної самореалізації паралімпійців, чинники, що можуть зумовлювати рівень їхніх спортивних досягнень та виступати як стимули для занять спортом, порівняльні аспекти їхніх психодіагностичних результатів, особливості зв'язків між різними групами діагностичних показників та підсумки опитування тренерів паралімпійських збірних.

Загальні особливості спортивної самореалізації паралімпійців полягають у тому, що:

1) для паралімпійців переважно властиві задоволеність власною спортивною кар'єрою, досить швидка постановка нової спортивної мети та чітке уявлення свого спортивного майбутнього;

2) здебільшого вони не вважають наявні спортивні досягнення гранично можливими, вбачаючи в собі потенціал для подальшого спортивного вдосконалення;

3) паралімпійці з найвищим рівнем результатів мають істотно вищі показники задоволеності власною спортивною кар'єрою, самооцінки, власної наближеності до вершини досягнень у спорті та швидкості

постановки нової спортивної мети після досягнення попередньої, ніж група спортсменів, що поки не має істотних спортивних досягнень;

4) наймолодші за віком паралімпійці вирізняються значно чіткішим уявленням свого спортивного майбутнього; у футболістів наявні набагато вищі, ніж у представників інших видів спорту, рівні задоволеності спортивною кар'єрою та самооцінки, наближеності до вершини досягнень у спорті, що переважно пояснюється об'єктивно вищим рівнем їхніх спортивних результатів.

Серед виокремлених шести чинників, що можуть зумовлювати рівень спортивних досягнень паралімпійців, найвираженіший позитивний вияв має їхня зацікавленість у заняттях спортом. Також переважно сприятливими є міжособистісні стосунки паралімпійців з іншими суб'єктами їхньої спортивної діяльності — членами своєї спортивної команди, тренерами і допоміжним персоналом. У більшості паралімпійців рівень задоволеності матеріальним становищем занепокоєння не викликає. Однак для 20%, що оцінюють його як не дуже хороше чи погане, це може стати несприятливим для успішного тренувально-змагального процесу чинником. Дещо гіршим для спортивної діяльності чинником виявився рівень задоволеності своїми побутовими умовами (27% вважають такі умови поганими або не дуже добрими). Паралімпійці з найвищим рівнем результатів мають істотно вищі за інших спортсменів показники самооцінки власного матеріального становища та побутових умов, що природно пояснюється вищим рівнем державного матеріального та житлового забезпечення цієї групи досліджуваних.

Найвагомішим суб'єктивним стимулом для занять спортом у паралімпійців є моральне задоволення від перемог на змаганнях. Також до *найвагоміших* можна віднести ще шість: можливість особистісної самореалізації; можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто; спілкування з друзями, знайомими; можливість бути повноцінним членом суспільства; задоволення від тренувань, фізичних навантажень та можливість чи перспектива закордонних поїздок. Дещо менш вагомими є матеріальні стимули — зарплата, форма, премії тощо, а також набуття досвіду, знайомств та ін., що може допомогти у подальшому житті. Виявившись за своїм кількісним значенням вищим за середній, на останньому місті залишився такий стимул, як можливість виправити чи компенсувати недоліки здоров'я, що досить адекватно відображає усвідомлення паралімпійцями значних, але не безмежних можливостей занять спортом для виправлення чи компенсації недоліків здоров'я. Загалом виявлено певне переважання внутрішніх чинників як стимулів для занять спортом над зовнішніми.

Встановлено, що для групи паралімпійців з найвищим *рівнем результатів* значущішими суб'єктивними стимулами для занять спортом, ніж у спортсменів з нижчими досягненнями, є такі чотири: можливість особистісної самореалізації, матеріальні стимули (зарплата, форма, премії

тощо), набуття досвіду, знайомств (та ін., що може допомогти у подальшому житті) та можливість бути повноцінним членом суспільства. Значною мірою до названих вище стимулів належить також показник можливості чи перспективи закордонних поїздок. Це можна пояснити тим, що паралімпійці з найвищими досягненнями саме завдяки їх здобуттю *на власному досвіді* переконуються у значущості цих стимулів, у яких комплексно закладено і самореалізаційні аспекти (можливість особистісної самореалізації), і матеріальні (матеріальні стимули), і соціальні (набуття досвіду, знайомств, можливість бути повноцінним членом суспільства, закордонні поїздки). На користь цього свідчить те, що всі три виділені за рівнем результатів групи паралімпійців практично між собою не різняться за виявом стимулів, які мають виражено емоційне суб'єктивне забарвлення (задоволення від тренувань, фізичних навантажень; моральне задоволення від перемог на змаганнях; можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто; спілкування з друзями, знайомими).

У *статевому* аспекті встановлено, що для жінок-паралімпійок є істотно більш значущою, ніж у чоловіків, можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто; можливість чи перспектива закордонних поїздок; матеріальні стимули — зарплата, форма, премії тощо; можливість бути повноцінним членом суспільства.

У *віковому* — зафіксовано тенденцію до істотного збільшення з віком значущості таких двох стимулів занять спортом, як можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто та матеріальні стимули, а також зменшення з віком значущості набуття досвіду, знайомств та ін., що може допомогти у подальшому житті. Останнє пояснюється як природним вичерпанням резервів цього стимулу, так і можливим частковим розчаруванням у його значущості.

За *типом інвалідності* відмінності полягають в істотно вищому у футболістів з вадами слуху, ніж у футболістів з ДЦП, вияві чотирьох стимулів: можливість особистісної самореалізації; можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто; можливість чи перспектива закордонних поїздок; можливість бути повноцінним членом суспільства. Також у цих спортсменів закономірно нижчим є вияв п'ятого стимулу — можливість виправити чи компенсувати недоліки здоров'я.

Особливості вираженості різних діагностичних показників, які різною мірою здатні виступати як психологічні чинники ефективної спортивної самореалізації паралімпійців, полягають у тому, що них

1) *відповідають нормативним значенням:*

— показники самоефективності; загального рівня і всіх складових психологічного благополуччя (позитивні взаємини, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття, баланс афекту, осмисленість життя, людина як відкрита система);

– шкала «включеності» за тестом життєстійкості (задоволення від власної діяльності);

– шкали самоорганізації діяльності «планованості», «самоорганізації» та «орієнтації на теперішнє» (тактичне планування, самоорганізація у плануванні, послідовна реалізація поставлених цілей, схильність до фіксації на тому, що відбувається в конкретний момент);

– шкали смисложиттєвих орієнтацій «цілі в житті» та «результативність життя» (спрямованість і часова перспектива життя, задоволеність власною самореалізацією);

2) *перевищують нормативні показники:*

– шкали «автономії» та «самовираження» тесту самодетермінації (контроль за власним життям, здатність свідомо обирати його напрям, ухвалювати рішення, що визначають його хід, та брати на себе за це відповідальність; переживання власного життя як такого, що відповідає бажанням, потребам і цінностям;

– шкали «контролю», «прийняття ризику» та інтегральний показник життєстійкості тесту життєстійкості (переконаність, що боротьба дає можливість вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований, а також у тому, що все, що з людиною відбувається, сприяє її розвитку завдяки знанням і досвіду, погляду на життя як способу набуття досвіду, готовності діяти на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту й безпеки таким, що збіднює життя людини);

– шкали «цілеспрямованості», «наполегливості», «фіксації» та загальний показник самоорганізації діяльності опитувальника самоорганізації діяльності (цілеспрямованість, усвідомлення власних прагнень, напрямку руху до реалізації своїх цілей; воля та організованість, здатність до структурування власної поведінки і завершення розпочатої справи; виконавчість та обов'язковість, прагнення всіма способами завершити розпочату справу, певний брак гнучкості у плануванні діяльності та побудові взаємин; бачення і постановка цілей, планування та структурування діяльності при задіянні вольових рис та наполегливості);

– шкала «локус контролю — життя» тесту смисложиттєвих орієнтацій (ступінь керованості власного життя);

3) істотно *нижчими* за нормативні значення у паралімпійців виявилися: показники шкали «процес життя» та «локус контролю — Я» тесту смисложиттєвих орієнтацій (ступінь емоційної насиченості життя та можливість будувати життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його смисл);

4) різні групи паралімпійців мають певні відмінності за вираженістю психологічних чинників їхньої спортивної самореалізації:

– за *статтю*: у паралімпійців-чоловіків достовірно нижчий рівень обох показників самодетермінації (шкали «автономії», «самовираження»)

та восьми із десяти показників психологічного благополуччя (останнє, можливо, пояснюється істотнішим негативним впливом на них комплексу чинників, пов'язаних із наявністю інвалідності);

– у *віковому* аспекті визначено: а) порівняно вищий рівень психологічного благополуччя у середній віковій групі паралімпійців (25–34 роки), які перебувають у розквіті своїх спортивних можливостей і мають ще перспективи успішних змагальних виступів, а також тенденцію до наявності нижчого рівня психологічного благополуччя за різними його складовими у наймолодшій вибірці (16–24 роки); б) поступовий розвиток у паралімпійців з віком здатності до переживання власного життя як такого, що відповідає бажанням, потребам і цінностям («шкала самовираження» тесту самодетермінації); в) відчутно нижчий рівень життєстійкості у наймолодшій групі паралімпійців (16–24 роки);

– за *рівнем спортивних результатів* визначено достовірно вищий рівень ($p \leq 0,05-0,01$) всіх чотирьох показників життєстійкості у груп спортсменів з найвищим і з досить високим рівнем результатів порівняно з групою без істотних спортивних досягнень.

Порівняльний аналіз діагностичних результатів паралімпійців з результатами інших вибірок показав, що:

1) паралімпійці, відповідаючи за *рівнем самоефективності* нормативним значенням, практично не відрізняються за цим показником від здорових спортсменів;

2) за всіма показниками психологічного благополуччя паралімпійці істотно перевищують показники студентів, що мають інвалідність, але спортом не займаються;

3) за обома показниками *самодетермінації* (шкали «автономії» та «самовираження») паралімпійці поступаються здоровим спортсменам, що, зважаючи на змістове наповнення цих показників, досить об'єктивно засвідчує наявність у них нижчої здатності до контролю та вибору напряму власного життя, ухвалення рішень, що визначають його хід, взяття на себе за це відповідальності, переживання власного життя як такого, що відповідає бажанням, потребам і цінностям;

4) перевищуючи нормативні значення та результати досліджуваних нами вибірок здорових студентів і студентів, що мають інвалідність за *показниками життєстійкості*, паралімпійці, однак, відчутно поступаються за ними здоровим спортсменам; ми вважаємо, що порівняно з неспортсменами підвищений рівень життєстійкості паралімпійців пояснюється трьома взаємопов'язаними і досить очевидними причинами: а) ті люди з інвалідністю, які вирішують займатися паралімпійським спортом, з великою вірогідністю вже мають потенційно вищу життєстійкість, ніж люди з інвалідністю, які цього не роблять; б) у процесі «природного» спортивного відбору паралімпійці зі зниженою життєстійкістю відсіюються; в) заняття паралімпійським спортом самі собою сприяють підвищенню життєстійкості;

5) показники *самоорганізації діяльності* у паралімпійців та здорових спортсменів перебувають приблизно на однаковому рівні, перевищуючи за більшістю з них нормативні значення, що свідчить про загальну тенденцію до підвищення рівня самоорганізації діяльності в осіб, які серйозно займаються спортом;

б) за рівнем вираженості всіх показників *смишлосжиттєвих орієнтацій* паралімпійці відчутно поступаються здоровим спортсменам, що об'єктивно, зважаючи на ситуацію інвалідності, відображає менший рівень вираженості цілей у майбутньому, осмисленості, спрямованості та часової перспективи життя, його емоційної насиченості, впевненості у своїй здатності будувати власне життя відповідно до своїх цілей та уявлень, нижчий ступінь керованості життям та задоволеності самореалізацією.

Результати здійсненого кореляційного аналізу між різними групами діагностичних показників паралімпійців показують, що:

1) серед показників, що характеризують рівень та чинники спортивної самореалізації паралімпійців, які визначалися на основі опитувальника, лише один із шести показників чинників («стосунки з членами спортивної групи/команди») не має достовірних зв'язків з показниками самореалізації; два показники — «стосунки з тренерами» та «побутові умови» мають по одному достовірному зв'язку; і ще два — «зацікавленість в заняттях спортом» та «матеріальне становище» мають по два такі зв'язки; однак *найвагомішим чинником* спортивної самореалізації паралімпійців можна вважати лише перший з них — «зацікавленість в заняттях спортом», оскільки зв'язок у другому випадку має більше характер взаємозв'язку;

2) серед самих показників спортивної самореалізації паралімпійців закономірно взаємопов'язані «самооцінка наближеності до вершини досягнень у спорті» та «задоволеність власною спортивною кар'єрою», а також «чіткість уявлення свого спортивного майбутнього» та «швидкість постановки нової спортивної мети після досягнення попередньої»; серед показників чинників самореалізації взаємопов'язані такі їхні групи: а) стосунки з членами спортивної групи/команди, з тренерами та з допоміжним персоналом; б) матеріальне становище та побутові умови; також визначено, що на зацікавленість в заняттях спортом паралімпійців найбільший вплив мають стосунки з тренерами та допоміжним персоналом;

3) *найвагомішим особистісним чинником* спортивної самореалізації паралімпійців можна вважати рівень життєстійкості, оскільки всі чотири її показники мають досить тісні кореляційні зв'язки ($r = 0,22-0,54$; $p \leq 0,05-0,001$) з трьома із чотирьох показників спортивної самореалізації — «задоволеністю власною спортивною кар'єрою», «швидкістю постановки нової спортивної мети» та «наближеністю до вершини досягнень у спорті»;

4) також вагомими *особистісними чинниками* спортивної самореалізації паралімпійців визначено: а) рівень самоефективності, що найбільшою мірою зумовлює такі її показники, як «задоволеність власною спортивною кар'єрою» та «швидкість постановки нової спортивної мети»; б) здатність до самоорганізації власної діяльності — п'ять із семи шкал самоорганізації діяльності («планованість», «цілеспрямованість», «наполегливість», «орієнтація на теперішнє» та загальний показник) мають достовірні кореляційні зв'язки з трьома із чотирьох показників спортивної самореалізації — «задоволеністю власною спортивною кар'єрою», «швидкістю постановки нової спортивної мети» та «чіткістю уявлення свого спортивного майбутнього»; в) рівень психологічного благополуччя — показник «швидкості постановки нової спортивної мети» паралімпійців достовірно пов'язаний з усіма десятима шкалами психологічного благополуччя, а «чіткість уявлення свого спортивного майбутнього» з п'ятьма шкалами;

5) серед встановлених зв'язків психодіагностичних показників із чинниками спортивної самореалізації паралімпійців, що визначалися на основі опитувальника, найпоказовішими можна вважати зв'язки останніх із: всіма показниками життестійкості, самоефективністю, самовираженням, цілеспрямованістю та окремими шкалами.

Результати опитування тренерів паралімпійських збірних щодо особливостей тренувально-змагального процесу паралімпійців та особистісно-соціальних наслідків їхніх занять спортом загалом збігаються з результатами наших особистих спостережень та неформальних бесід зі спортсменами-паралімпійцями. Крім того, ці результати не лише повністю підтверджують наявні в науковій літературі дані щодо цього питання, а й істотно їх розширюють та конкретизують.

Слід також відзначити їхнє повне узгодження і з даними наших емпіричних досліджень, в яких, зокрема, було підтверджено: високий рівень зацікавленості паралімпійців у заняттях спортом, сприятливі міжособистісні стосунки з іншими суб'єктами їхньої спортивної діяльності — членами своєї спортивної команди, тренерами та допоміжним персоналом; можливість через заняття спортом підвищити власну задоволеність своїм матеріальним становищем, суспільним статусом та особистісною реалізацією; виражений вплив занять спортом на розвиток цілої низки позитивних особистісних рис паралімпійців тощо.

У четвертому розділі *«Системогенез та системні феномени самореалізації паралімпійців»* викладено результати досліджень щодо виявлених закономірностей системних феноменів самореалізації особистості паралімпійців — самоорганізації, життестійкості та психологічного благополуччя. Це дало змогу безпосередньо й опосередковано визначити психологічну природу та чинники мотивації самореалізації паралімпійців як феномена самодетермінації.

Оскільки самоорганізація особистості завжди перебуває в тісному зв'язку з її мотивацією і самомотивацією, що визначає спрямованість до мети, засновану на внутрішніх переконаннях, то вивченню особистісних чинників самоорганізації паралімпійців надане важливе значення.

У структурі характеристик, що забезпечують самоорганізацію особистості (на вибірці досліджуваних з високими показниками самоорганізації особистості), виявлено, що *позитивний вплив* має прагнення свободи і незалежності; прагнення до саморозвитку та самореалізації, потреба в досягненнях; визначеність цілей та осмисленість життя; високий рівень самоорганізації у плануванні та бюджетуванні часу; здатність контролювати події життя, наполегливість, планованість, цілеспрямованість; упевненість в собі і власних силах; відчуття компетентності в управлінні повсякденними справами.

Розглядаючи особистість паралімпійця як «внутрішній момент» діяльності досягнення успіху в спорті, доцільно виходити з аналізу не лише особливостей його самоорганізації, а й з аналізу показників життєстійкості особистості (системи переконань про себе, світ, стосунки зі світом) як опосередковуваних механізмів її саморегуляції та самодетермінації. Такий підхід підтверджується результатами кореляційного аналізу (табл. 1).

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції Пірсона між показниками самоорганізації, самодетермінації та життєстійкості особистості

Показники самоорганізації						
Показники самодетермінації та життєстійкості особистості	Планованість	Цілеспрямованість	Наполегливість	Фіксація	Самоорганізація	Орієнтація на теперішнє
Автономія	0,24**	0,39**	0,41**	0,05	-0,06	0,12
Самовираження	0,36**	0,47**	0,39**	0,03	-0,02	0,05
Включеність	0,45**	0,44**	0,46**	0,13	0,30**	0,08
Контроль	0,53**	0,40**	0,58**	0,10	0,18	0,13
Прийняття ризику	0,17	0,24*	0,40**	-0,17	0,12	0,09

Примітка: достовірність кореляційних зв'язків: ** на рівні $p \leq 0,01$; * на рівні $p \leq 0,05$.

Кореляційні зв'язки свідчать про те, що чим більше виражені показники самоорганізації особистості, тим більше досліджувані отримують задоволення від своєї діяльності і вважають, що вони самі обирають власну діяльність, свій життєвий шлях, що є показником важливості

розвитку самоорганізації особистості для успішності її діяльності та спортивних здобутків.

Подальший аналіз внутрішньоструктурної організації показав, що феномен життєстійкості паралімпійця є одним із ключових параметрів його індивідуальної здатності до зрілих форм саморегуляції, що у стресових умовах внаслідок власних рішень стимулює пошук ефективних стратегій подолання психічного напруження.

У структурі життєстійкості особистості паралімпійця важлива роль належить переживанням самототожності, самоцінності, розумінню себе, позитивному самосприйняттю, контролю за своєю зовнішньою діяльністю, здатності ефективно використовувати можливості, створювати умови та обставини для задоволення особистих потреб і досягнення цілей, вмінню планувати свій час та здатності самотійно визначати і регулювати власне життя, позитивним взаєминам з оточенням та самоефективності.

На основі регресійного аналізу було виявлено, що предикторами, які мають найбільший вплив у прогностичній моделі життєстійкості паралімпійців є самовираження, управління середовищем, самоорганізація та самоприйняття. Отже, життєстійкість особистості — це внутрішній ресурс, підвладний самій людині саме тому, що вона може змінити і переосмислити те, що сприяє підтриманню її фізичного, психологічного, соціального здоров'я; настанова, яка надає життю цінності та смислу в будь-яких ситуаціях (С. Мадді).

Зважаючи на те, що Всесвітньою організацією охорони здоров'я основним критерієм для визначення здоров'я взято феномен благополуччя, оскільки воно більше зумовлене самооцінкою і відчуттям соціальної приналежності, ніж біологічними функціями організму, ми значну увагу приділили вивченню чинників психологічного благополуччя паралімпійців та взаємозв'язків його складових з іншими особистісними характеристиками.

У дослідженнях Р. Райана та Е. Десі показано, що між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є прямий зв'язок. Хоча хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям, але людина з обмеженими можливостями здоров'я може почуватися щасливішою, ніж здорова, якщо їй вдається реалізувати свій потенціал при дефіциті можливостей. А паралімпійський спорт — потужний чинник мобілізації адаптаційного потенціалу людей з інвалідністю.

Аналіз найвагоміших кореляційних зв'язків психологічного благополуччя паралімпійців у моделі К. Ріфф (табл. 2) показав наявність значних сильних зв'язків майже з усіма досліджуваними показниками.

Зворотні сильні зв'язки з показником «баланс афекту» отримано тому, що, навпаки, низькі і нормальні бали цього параметра свідчать про переважання позитивної самооцінки, прийняття себе з усіма перевагами і недоліками; позитивну оцінку всіх сторін власної особистості; здатність

набувати і підтримувати контакти з оточенням; упевненість в собі і власних силах; відчуття компетентності в управлінні повсякденними справами; загальну задоволеність власним життям.

Встановлено, що найбільший вплив на показник психологічного благополуччя паралімпійців має осмисленість життя. Тому ресурсом психологічного благополуччя є осмислення резервів повноцінної самореалізації та розвитку своїх здібностей в майбутньому.

Таблиця 2

Зв'язок психологічного благополуччя із самодетермінацією, самоорганізацією та життєстійкістю паралімпійців

Показники психологічного благополуччя	Самодетермінація		Життєстійкість					Самоорганізація		
	Автономія	Самовираження	Включеність	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість	Плановірність	Цілеспрямованість	Наполегливість	Орієнтація на теперішнє
Позитивні взаємини	0,29*	0,41**	0,56**	0,41**	0,31*	0,49**	0,21	0,47**	0,38**	-0,08
Автономія	0,43**	0,55**	0,44**	0,62**	0,37**	0,59**	0,27*	0,39**	0,44**	0,21
Управління середовищем	0,43**	0,49**	0,57**	0,59**	0,57**	0,67**	0,38**	0,38**	0,69**	0,21
Особистісне зростання	0,19	0,37*	0,44**	0,28*	0,27*	0,38**	0,28	0,51**	0,34**	0,09
Цілі в житті	0,29*	0,54**	0,53**	0,43**	0,35**	0,49**	0,31*	0,49**	0,47**	-0,05
Самоприйняття	0,33*	0,52**	0,49**	0,64**	0,57**	0,66**	0,29*	0,28	0,43**	0,38**
Баланс афекту	-0,38**	-0,54**	-0,65**	-0,62**	-0,63**	-0,67**	-0,28	-0,48**	-0,67**	-0,18
Осмисленість життя	0,38**	0,56**	0,59**	0,59**	0,42**	0,57**	0,46**	0,49**	0,57**	0,06
Людина як відкрита система	0,19	0,25	0,39**	0,16	0,11	0,29*	0,25*	0,48**	0,17	0,14
Психологічне благополуччя	0,44**	0,62**	0,68**	0,67**	0,54**	0,76**	0,38**	0,55**	0,68**	0,19

Примітка: достовірність кореляційних зв'язків: ** на рівні $p \leq 0,01$; * на рівні $p \leq 0,05$.

Аналіз факторів мотивації самореалізації показав, що мотивація до самореалізації паралімпійців визначається реалістичністю та цілісністю сприйняття ними життєвого шляху, наявністю прагнення до саморозвитку і розкриття свого потенціалу, адекватною оцінкою власних особистісних ресурсів, позитивними взаєминами з оточенням. Вибірку склали лише досліджувані з високими значеннями показників самодетермінації та особистісного зростання.

Показник міри вибіркової адекватності КМО 0,68, а Sig критерію сферичності Бартлетта менше за 0,5. Можемо вважати, що ми отримали достовірний факторний аналіз. Було виокремлено шість факторів, внесок яких у загальну дисперсію даних становить 73,3 % (табл. 3).

Таблиця 3

Фактори мотивації самореалізації паралімпійців

Факторне навантаження	Параметри, що утворюють фактори
29,1%	Особистісне зростання (0,96), баланс афекту (–0,87), осмисленість життя (0,85), цілі в житті (0,83), управління середовищем (0,83), самоприйняття (0,80), позитивні взаємини (0,68), автономія (0,59), наполегливість (0,55), цілеспрямованість (0,49)
15,6%	Локус контролю життя (0,78), цілі (0,72), локус контролю Я (0,67), прийняття ризику (0,65), включеність (0,64), контроль (0,62), самоорганізація (0,51)
8,6%	Результат життя (0,69), процес життя (0,58)
7,6%	Людина як відкрита система (0,69)
6,7%	Фіксація (0,68), планомірність (0,63), орієнтація на теперішнє (0,49)
5,5%	Самовираження (0,51)

Аналізуючи змістове наповнення факторів досліджуваних, можна зробити висновок, що психологічною основою мотивації самореалізації паралімпійців є прагнення до особистісного зростання; усвідомленість цілей свого майбутнього; відкритість новому досвіду; переживання відчуття реалізації свого потенціалу; позитивна самооцінка; взяття на себе відповідальності з усіма перевагами й недоліками; упевненість в собі і власних силах; висока оцінка своїх можливостей; відчуття компетентності; наявність життєвих цілей і сенсу життя; довірливі взаємини з оточенням; розуміння того, що людські стосунки будуються на взаємних вчинках; самостійність; впевненість у своїх можливостях.

На основі регресійного аналізу було визначено, що на передбачення показника особистісного зростання, який характеризує відчуття безперервного розвитку та самореалізації, а також реалізації свого потенціалу, має вплив відкритість новому досвіду.

Загалом отримані результати дослідження свідчать про те, що мотивація самореалізації паралімпійців забезпечується їхнім реалістичним сприйняттям різних аспектів життя, здатністю засвоювати нову інформацію, що сприяє формуванню цілісного, реалістичного погляду на життя, відкритості новому досвіду, безпосередності і природності переживань.

Отже, наявність та осмисленість цілей особистості сприяє їх саморозкриттю у процесі діяльності, а також самореалізації і самодетермінації загалом. Очевидно, що мотивація до самореалізації досліджуваних сприяє досягненню ними успіхів у професійному та кар'єрному вираженні, забезпечуючи їхню конкурентоспроможність, впливаючи на розкриття їхнього особистісного потенціалу, оскільки дає змогу оптимізувати вплив обставин та обмежень.

На основі комплексного багатоаспектного емпіричного дослідження переконливо доведено, що паралімпійський спорт — потужний стимул і можливість для людей з інвалідністю повноцінного інтегрування в суспільство.

Встановлено, що особистісні риси паралімпійців мають тісні внутрішні структурні взаємозв'язки і взаємозалежності, що, на нашу думку, є свідченням складної та багатогранної особистісної детермінації спортивного успіху, велике значення в якій належить, очевидно, факторам особистісної автономії, самовираженню, цілеспрямованості, планомірності, наполегливості тощо.

У п'ятому розділі *«Комплексна програма психологічного супроводу особистісного зростання паралімпійців»* обґрунтовано методологічні засади психологічної допомоги людям з інвалідністю у сприянні самореалізації, повноцінній інтеграції в суспільство, досягненні особистісної ефективності, автономності, відповідальності, що є одним з найважливіших завдань практичної психології.

Аналіз сучасних психолого-педагогічних досліджень (С. Адирхаєв, М. Барна, Є. Ісаєва, О. Купреєва, Н. Петрученко, Л. Сердюк, В. Скрипник, Л. Тищенко, І. Томаржевська, М. Чайковський) проблем розвитку, самовдосконалення, корекції, самореалізації особистості людини з інвалідністю свідчить про наявність психологічних особливостей в їхній структурі особистості: зниження адаптивного потенціалу; низький рівень самоприйняття; підвищений рівень тривожності, соціальної фрустрованості та ригідності, особливо при спілкуванні з іншими; низький рівень аутосимпатії, самоставлення та саморозуміння; загальний низький рівень усвідомленості життя; переважання орієнтації лише на найближчі цілі; сприйняття власного минулого як нецікавого;

недеференційованість Я-концепції, що зумовлює розвиток негативного самоставлення, неприйняття власного «Я», зниження аутосимпатії, переважання дезадаптивних типів ставлення до власної хвороби; залежність від інших та використання неконструктивних типів міжособистісної взаємодії тощо.

На основі визначених в ході емпіричного дослідження мішеней психологічного впливу обґрунтовано основні напрями програми сприяння особистісному зростанню, самореалізації паралімпійців, яка ґрунтується на принципах гуманістичної та позитивної психології, що забезпечує можливість створення й підтримки емоційно комфортного, психологічно безпечного розвивального простору сприяння актуалізації у них потреб в самопізнанні, самоприйнятті, пізнанні інших та саморозвитку загалом.

Комплексна програма психологічного супроводу самореалізації паралімпійців спрямована на розвиток складових позитивного функціонування особистості — самопізнання, самоприйняття, самовираження, самоефективності, саморегуляції, автономії, осмисленості життєвих та професійних цілей, інтеріоризацію цінностей саморозвитку та самореалізації, взаємопов'язаними складовими якої є:

1) психологічна підготовка тренера до роботи зі спортсменами з інвалідністю різних нозологій; надання практичних рекомендацій тренерам з організації, оптимізації і, за потреби, корекції індивідуальної та командної взаємодії зі спортсменами з інвалідністю;

2) тренінгова програма самореалізації паралімпійців — це особистісно-орієнтований тренінг як система впливів, вправ, методів і технік, спрямованих на неперервний процес саморозвитку, самокорекції та самовдосконалення особистості.

Для психологічного супроводу паралімпійців під час тренувально-змагального процесу розроблено програму сприяння особистісному зростанню та самореалізації спортсменів з інвалідністю, яка спрямована на вирішення таких *завдань*:

1. Психодіагностика основних компонентів особистості спортсменів з інвалідністю.

2. Формування позитивної «Я-концепції» особистості спортсмена з інвалідністю через здійснення психокорекційної допомоги.

3. Забезпечення реалізації ресурсів спортсменів з інвалідністю (потребнісно-мотиваційних, емоційних, рефлексивних, саморегуляційних).

4. Актуалізація самостійності та інтелектуальної активності спортсменів у плануванні та реалізації власної спортивної діяльності.

5. Створення психологічних передумов для самореалізації спортсменів з інвалідністю через формування мотивації досягнення успіху, самостійності у плануванні спортивних цілей, активізації потреби у самовдосконаленні, самоствердженні, самовираженні.

6. Запобігання та корекція труднощів, які перешкоджають особистісному розвитку спортсменів з інвалідністю.

Програма психологічного супроводу особистісного зростання спортсменів з інвалідністю побудована на особистісно-орієнтованій гуманістичній парадигмі, в основі якої лежить спрямованість на особистісне становлення, соціальний розвиток та самореалізацію особистості. Зокрема, на положеннях гуманістичного підходу в психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт); концептуальних положеннях позитивного підходу до функціонування особистості (М. Селігман, М. Чіксентміхаї, Н. Пезешкіан); клієнт-центрованому підході (К. Роджерс); принципах суб'єктного підходу (А. Брушлинський, Б. Ананьєв, К. Абульханова-Славська, С. Рубінштейн); положеннях теорій особистості щодо особистісної та діяльнісної самоорганізації (О. Асмолов, О. Осницький, К. Абульханова-Славська, О. Мандрікова); поглядах на природу особистісного потенціалу (Д. Леонт'єв), психологічного благополуччя (К. Ріфф) та життєстійкості особистості (С.Мадді).

Впровадження програми націлене на актуалізацію психологічних механізмів саморозвитку, самовдосконалення, самоактуалізації мотиваційної тенденції особистості до реалізації своїх потенційних можливостей та здібностей. Особлива роль в її реалізації відводиться тренерові, який є насамперед представником професійної спільноти, тому повинен бути носієм професійних гуманістичних цінностей, демонструвати зразок ціннісного ставлення в суб'єкт-суб'єктній взаємодії, забезпечуючи належну підтримку спортсменам з інвалідністю, виконуючи також роль психолога в команді; а ще йому відводиться завдання, яке полягає в актуалізації у них потреб в саморозвитку і трансформації тренувально-змагального процесу в самодетермінований і спрямований на самоорганізацію та самореалізацію.

Результатом впровадження комплексної програми (психологічного супроводу) в систему спортивної підготовки спортсменів-паралімпійців — є поліпшення їхнього психологічного здоров'я, оволодіння ними ключовими соціальними, особистісними та спеціальними компетенціями, що підвищує ефективність їхньої тренувальної діяльності, високий рівень мотивації діяльності в поєднанні із самоконтролем, саморегуляцією емоційних станів, здатністю до максимальної реалізації функціонального, техніко-тактичного та психологічного потенціалу в змагальній діяльності.

Ефективність упровадженої програми оцінювалася через дослідження показників психологічного благополуччя спортсменів-паралімпійців, які виявили бажання взяти участь в особистісно-орієнтованому тренінгу. Таких учасників було 20 (дві групи): 12 осіб — команда з пауерліфтингу та 8 осіб — із сидячого волейболу.

Як зазначає К. Ріфф, компоненти психологічного благополуччя — самоприйняття, позитивні взаємини з оточенням, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті, особистісне зростання —

співвідносяться з різними структурними елементами теорій, у яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості, яке, своєю чергою, визначається як «широка категорія феноменів, які полягають в емоційній реакції людей, їхній задоволеності окремими сферами життя, а також в їхніх судженнях про якість життя загалом». Тому показники психологічного благополуччя паралімпійців є найадекватнішим критерієм ефективності запропонованої нами програми. Це сукупність об'єктивних і суб'єктивних вимірів, які впливають один на одного і розкривають роль особистісних факторів у суб'єктивній якості життя людини.

Апробація програми показала її високу ефективність. Здійснений аналіз вираженості складових самореалізації — особистісне зростання, осмисленість життєвих цілей, самоприйняття, позитивні взаємини з оточенням, самоорганізація, самодетермінація — показав їх достовірне зростання і як наслідок — зростання показників психологічного благополуччя, актуалізацію потреб у самопізнанні, самоприйнятті, пізнанні інших та саморозвитку загалом.

Отже, сприяння самореалізації паралімпійців полягає в актуалізації їхніх внутрішніх ресурсів, що криються в осмисленні резервів повноцінної самореалізації та розвитку своїх здібностей в майбутньому.

ВИСНОВКИ

Узагальнення отриманих у дисертаційному дослідженні результатів дало змогу сформулювати підсумкові висновки.

1. У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове розв'язання важливої наукової проблеми самореалізації особистості в паралімпійському спорті. На основі комплексного багатоаспектного дослідження доведено, що паралімпійський спорт є потужним стимулом та можливістю для людей з інвалідністю повноцінного інтегрування в суспільство. Заняття спортом надають можливість забезпечити ефективне функціонування спортсменів з інвалідністю як суб'єктів діяльності не лише в «Інваспорті», а й в інших сферах особистого та громадського життя.

Вважаючи самореалізацію особистості інтенцією, що виражає опредмечування її потреб і визначає прагнення до розвитку свого потенціалу, було показано, що сучасний паралімпійський спорт створює людям з інвалідністю перспективи мобілізації резервних можливостей організму та повноцінного інтегрування в суспільство; спортивна діяльність дає паралімпійцям можливість задоволення потреби приналежності до соціальної групи, потреби в самоствердженні, інформаційних потреб та потреби у фізичному вдосконаленні.

2. Суть розробленої моделі самореалізації особистості паралімпійця полягає в реалізації п'яти послідовних етапів: 1) усвідомлення

специфічної проблемної ситуації життєдіяльності, зумовленої наявністю інвалідності; 2) аналіз проблемної ситуації, в результаті чого й обирається спосіб самореалізації через паралімпійський спорт; 3) постановка мети, усвідомлення загального плану самореалізації та ухвалення рішення про початок його втілення; обраний спосіб самореалізації набуває необхідного ступеня оформленості та продуманості; 4) сам процес самореалізації паралімпійця, перебіг якого визначається кількома групами взаємопов'язаних складових: механізми самореалізації (пусковий та процесуальний), опосередковані чинники, бар'єри самореалізації, способи самореалізації (внутрішні та зовнішні); 5) усвідомлення результатів власної самореалізації та їхня оцінка.

3. Обґрунтовано теоретико-методологічні основи емпіричного дослідження психологічних особливостей, чинників та механізмів самореалізації людини з інвалідністю у спортивній діяльності; визначено методичне забезпечення дослідження. На основі системного розгляду психологічних засад самореалізації особистості в паралімпійському спорті дослідження забезпечило виявлення комплексу взаємопов'язаних параметрів особистості, змісту структурних компонентів моделі самореалізації та визначення психологічних особливостей і чинників самореалізації паралімпійців.

4. Встановлено: *загальні особливості спортивної самореалізації паралімпійців* полягають у тому, що для їм переважно властива задоволеність власною спортивною кар'єрою, досить швидка постановка нової спортивної мети та чітке уявлення свого спортивного майбутнього, розуміння власного потенціалу для подальшого спортивного вдосконалення.

Найбільш вираженими чинниками, що можуть зумовлювати рівень спортивних досягнень паралімпійців, є: моральне задоволення від перемог на змаганнях; можливість особистісної самореалізації; можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто; спілкування з друзями, знайомими; можливість бути повноцінним членом суспільства; задоволення від тренувань, фізичних навантажень та перспектива закордонних поїздок. Дещо менш вагомими є матеріальні стимули — зарплата, форма, премії тощо, а також набуття досвіду, знайомств та ін., що може допомогти в подальшому житті. На останньому місці залишився такий стимул, як можливість виправити чи компенсувати недоліки здоров'я, що досить адекватно відображає усвідомлення паралімпійцями значних, але безмежних можливостей занять спортом щодо виправлення чи компенсації недоліків здоров'я.

Встановлено, що для групи паралімпійців з найвищим *рівнем результатів* істотно значущішими суб'єктивними стимулами для занять спортом, ніж у спортсменів з нижчими досягненнями, є такі: можливість особистісної самореалізації, матеріальні стимули (зарплата, форма, премії та ін.), набуття досвіду, знайомств (та ін., що може допомогти в

подальшому житті) та можливість бути повноцінним членом суспільства. Значною мірою до названих вище стимулів належить також показник перспективи закордонних поїздок.

У *статевому* аспекті встановлено, що для жінок-паралімпійок є істотно значущішою, ніж для чоловіків, можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто; можливість чи перспектива закордонних поїздок; матеріальні стимули — зарплата, форма, премії та ін.; можливість бути повноцінним членом суспільства.

У *віковому* — зафіксовано тенденцію до істотного збільшення з віком для паралімпійців значущості таких двох стимулів занять спортом, як можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто та матеріальних стимулів, а також зменшення з віком значущості набуття досвіду, знайомств та ін., що може допомогти в подальшому житті. Останнє пояснюється як природним вичерпанням резервів цього стимулу, так і можливим частковим розчаруванням у його значущості.

5. Аналіз факторів самореалізації паралімпійців показав, що мотивація самореалізації паралімпійців визначається реалістичністю та цілісністю сприйняття ними життєвого шляху, наявністю прагнення до саморозвитку і розкриття свого потенціалу, адекватною оцінкою власних особистісних ресурсів, позитивними взаєминами з оточенням.

Психологічною основою самореалізації паралімпійців є прагнення до особистісного зростання; усвідомлення цілей свого майбутнього; відкритість до нового досвіду, переживання відчуття реалізації свого потенціалу, позитивна самооцінка, прийняття себе з усіма перевагами і недоліками, упевненість в собі і власних силах, висока оцінка своїх можливостей, відчуття компетентності, наявність життєвих цілей і сенсу життя, довірливі взаємини з оточенням, розуміння того, що людські стосунки будуються на взаємних вчинках; самостійність, впевненість у своїх можливостях.

6. Вивчення системних феноменів самореалізації особистості паралімпійців — *самоорганізації, життєстійкості та психологічного благополуччя* дало можливість безпосередньо та опосередковано визначити психологічну природу та фактори мотивації самореалізації паралімпійців як феномена самодетермінації.

– Самоорганізація особистості паралімпійців має виражену інтелектуально-вольову спрямованість, що виявляється в самоаналізі, цілеспрямованості, самооцінці, самоконтролі, самообмеженні. У структурі характеристик, що забезпечують високу самоорганізацію їх особистості, виявлено, що *позитивний вплив* мають такі, як прагнення до свободи і незалежності, до саморозвитку та самореалізації; потреба в досягненнях; визначеність цілей та осмисленість життя; високий рівень самоорганізації у плануванні та бюджетуванні часу; здатність контролювати події життя, наполегливість, планованість,

цілеспрямованість; упевненість в собі і власних силах; відчуття компетентності в управлінні повсякденними справами.

– Доведено, що феномен життєстійкості паролімпійця є одним із ключових параметрів його індивідуальної здатності до зрілих форм саморегуляції, що у стресових умовах внаслідок ухвалення власних рішень стимулює пошук ефективних стратегій подолання психічного напруження. Найбільш важливими предикторами прогностичної моделі життєстійкості паролімпійців є самовираження, управління середовищем, самоорганізація та самоприйняття.

– Дослідження факторів суб'єктивного благополуччя паролімпійців у контексті гуманістичної парадигми показало необхідність розуміння змісту їх психологічного здоров'я через розвиток і реалізацію їх особистісного потенціалу. Основними предикторами психологічного благополуччя паролімпійців є осмисленість життя, самоприйняття, позитивні взаємини, особистісне зростання.

7. Встановлено, що особистісні риси паролімпійців мають тісні внутрішні структурні взаємозв'язки і взаємозалежності, що, на нашу думку, є свідченням складної та багатогранної особистісної детермінації спортивного успіху, велике значення в якій належить факторам особистісної автономії, самовираженню, цілеспрямованості, планованості, наполегливості тощо. Загалом слід відзначити високий рівень розвитку особистісного та адаптаційного потенціалу паролімпійців. Заняття спортом сприяють розвитку особистості людей з інвалідністю: формуванню реалістичності сприйняття життєвого шляху; ставлення до себе та оточення; цілей та мотиваційної сфери; цілеспрямованості, наполегливості та планованості, самовладання та самоорганізації.

8. Здійснений аналіз психологічних особливостей паролімпійців свідчить про те, що спорт, тим більше паролімпійський, є діяльністю, де об'єкт і суб'єкт як єдине ціле є потужним стимулом для самовдосконалення та різнобічної самореалізації людей з інвалідністю. Тому сприяння самореалізації особистості паролімпійців має полягати в актуалізації їхніх внутрішніх ресурсів, що криються в осмисленні резервів повноцінної самореалізації та розвитку своїх здібностей у майбутньому.

Нами розроблено та апробовано комплексну програму психологічного супроводу самореалізації паролімпійців, спрямовану на розвиток різних складових позитивного функціонування їх особистості — самопізнання, самоприйняття, самовираження, самоефективності, саморегуляції, автономії, осмисленості життєвих та професійних цілей, а також на інтеріоризацію ними цінностей саморозвитку та самореалізації. Взаємопов'язаними складовими цієї програми є: 1) психологічна підготовка тренера до роботи зі спортсменами з інвалідністю різних нозологій; надання практичних

рекомендацій тренерам з організації, оптимізації та, за потреби, корекції індивідуальної та командної взаємодії зі спортсменами з інвалідністю; 2) тренінгова програма самореалізації паралімпійців як система впливів, вправ, методів і технік, спрямованих на неперервний процес саморозвитку, самокорекції, самовдосконалення особистості.

Апробація програми показала її високу ефективність. Критерієм перевірки ефективності програми стали показники психологічного благополуччя паралімпійців, що є достовірними індикаторами особистісних змін як результату відображення макросоціального і мікроіндивідуального впливу. Здійснений аналіз вираженості показників особистісного зростання, осмисленості життєвих цілей, самоприйняття, позитивних взаємин з оточенням, самоорганізації, самодетермінації показав їх достовірне зростання і як наслідок — відбулося зростання показників психологічного благополуччя, актуалізації потреб у самопізнанні, самоприйнятті, пізнанні інших та саморозвитку загалом.

Отже, висунуті в нашому дослідженні гіпотези підтвердилися. Подальші **перспективи досліджень** проблеми самореалізації особистості в паралімпійському спорті полягають у докладнішому розкритті особистісного опосередкування психологічних ресурсів самодетермінації паралімпійців як психологічної основи розвитку ресурсів їхньої самореалізації, задоволеності життям та психологічного благополуччя.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Монографія:

1. Шамич О. М. Психологічні основи самореалізації паралімпійців: монографія. К.: Талком, 2019. 309 с.

Статті у наукових фахових виданнях із психології, внесених до переліку, затвердженого МОН України:

2. Шамич О. М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Збірник наукових праць*. 2014. № 11(13). С. 75–92.

3. Шамич О. М. Співвідношення права людини на охорону здоров'я і права на життя в Україні. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Збірник наукових праць*. 2015. № 12 (14). С. 219–233.

4. Шамич О. М. Психологічні особливості самореалізації людей з інвалідністю в спортивній діяльності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Том IX. Вип. 9. С. 547–554.

5. Шамич О.М. Соціально-особистісна значимість паралімпійського спорту для людей з інвалідністю. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Том IX. Вип. 8. С. 518–527.

6. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Психологічні основи самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Том. V. Вип. 16. С. 150–157.

7. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Том VI. Вип. 13. С. 164–173.

8. Шамич О. М. Психологічні особливості самоорганізації особистості в паралімпійському спорті. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Том V. Вип. 17. С. 150–158.

9. Шамич О. М. Загальна модель самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Том XI. Вип. 15. С. 605–613.

10. Шамич О. М. Модель самореалізації особистості паралімпійця. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том XI. Вип. 16. С. 226–237.

11. Шамич О.М. Порівняльний аналіз рівня розвитку актуальних особистісних якостей у паралімпійців та здорових спортсменів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Том VI. Вип. 14. С. 274–280.

12. Шамич О. М. Особливості прояву показників та чинників самореалізації паралімпійців. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. Том IX. Вип. 10. С. 271–279.

13. Шамич О. М. Особистісний потенціал життєстійкості паралімпійців *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Том IX. Вип. 11. С. 372–381.

14. Шамич О. М. Психологічні фактори суб'єктивного благополуччя паралімпійців. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Том VI. Вип. 15. С. 376–384.

15. Шамич О. М. Програма психологічного супроводу особистісного зростання паралімпійців. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Том XI. Вип. 19. С. 501–515.

16. Шамич О. М. Особливості психологічного сприяння самореалізації паралімпійців. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Том IX. Вип. 12. С. 327–335.

Статті у фахових виданнях, внесених до міжнародних наукометричних баз даних:

17. Шамич О. М. Загальні психологічні особливості паралімпійців. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*. 2017. №4 (6). С. 139–150. (Index Copernicus (IC))

18. Shamych O. Psychological conditions of self-realization in sports of paralympic athletes. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць* 2018. № 2(8). С. 138–146. (Index Copernicus (IC))

19. Шамич О. М. Порівняльний аналіз рівня розвитку актуальних особистісних якостей у паралімпійців та студентів. *Technologies of intellect development*. 2018. Vol. 2, No 8(19) URL :http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/331 (електронне видання) (Index Copernicus (IC))

20. Шамич О. М. Суб'єктивна значущість зовнішніх та внутрішніх стимулів занять спортом паралімпійцями. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Вип. 41. С. 355–367. (Google Scholar, Index Copernicus (IC))

21. Шамич О. М. Особистісні чинники мотивації самореалізації паралімпійців. *Український психологічний журнал: збірник наукових праць*. 2018. № 3(9). С. 155–167. (Index Copernicus (IC))

Статті у періодичних виданнях інших держав, внесених до міжнародних наукометричних баз даних:

22. Kokun O., Shamych O. Psychological characteristics of paralympic athletes' self-realisation. *Social welfare: interdisciplinary approach*. 2016. Vol 2. No 6. P. 138-147. DOI: 10.21277/sw.v2i6.273 (база Web of Science Core Collection, Emerging Sources Citation Index)

23. Kokun O., Baranauskienė I., Shamych O. The influence of sports on paralympic athletes' personal development. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 2018. Vol 1. No 8, P. 124–131. DOI: 10.21277/sw.v1i8.359. (база Web of Science Core Collection, Emerging Sources Citation Index)

Опубліковані праці апробаційного характеру:

24. Шамич О. М. Підлітки та їх громадська активність. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Збірник наукових праць*. 2013. № 10 (12). С. 107–119.

25. Шамич О. М. Право на охорону здоров'я і право на особисту недоторканність як межі медичного втручання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2013. Серія № 15. Вип. 5 (30) 13. С. 495–499.

26. Шамич О. М. Історія олімпійського та паралімпійського руху. Що таке паралімпійський спорт: Методичні рекомендації для викладачів та студентів. К.: Університет «Україна», 2013. 20 с.

27. Шамич О. М. Лікувальна фізична культура: Методичні рекомендації для викладачів та студентів. К.: Університет «Україна», 2013. 16 с.

28. Шамич О. М. Права людини на життя та на охорону здоров'я в Україні. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції ООН про права інвалідів: тези доповідей XIV Міжнародної науково-практичної конференції*, (м. Київ, 19–20 листопада 2014 р.). К.: Університет «Україна», 2014. С. 353–355.

29. Шамич О. М. Охорона здоров'я як підстава обмеження інших суб'єктивних юридичних прав людини. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Серія № 15. Вип. 3 К2 (57) 15. С. 3653–69.

30. Шамич О. М. Спортивні та рухові ігри і методика їх викладання: Методичні рекомендації для викладачів та студентів. К.: Університет «Україна», 2015. 20 с.

31. Шамич О. М. Лідерство як складова елітності менеджера. *Проблеми освіти: Науково-методичний збірник Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України*. 2015. Частина 1. № 83. С. 131–7.

32. Шамич О. М. Формування активної громадянської позиції молоді України в сучасних умовах. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції ООН про права інвалідів: тези доповідей XV Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 18–19 листопада 2015 р.). К.: Університет «Україна», 2015. С. 412–414.

33. Шамич О. М. *Виховання у юних футболістів колективної відповідальності та формування громадської активності в процесі учбово-тренувальних занять: методичні рекомендації*. К.: Університет «Україна», 2015. 48 с.

34. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Психологічні засади самореалізації особистості. *Провідні тенденції та закономірності становлення базових парадигм української психології: матеріали круглого столу* (м. Київ, 1 червня 2017 р.). К.: «Інформаційно-аналітичне агентство», 2017. С. 37–38.

35. Шамич О. М. Структура і функція самоорганізації особистості в паралімпійському спорті. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації*

Конвенції про права осіб з інвалідністю: тези доповідей XVII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 листопада 2017 р.). Частина 2. К.: Університет «Україна», 2017. С. 221–223.

36. Шамич О. М. Психологічні особливості самоорганізації особистості в паралімпійському спорті. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації конвенції про права осіб з інвалідністю: тези доповідей XVIII міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 21 листопада 2018 р.). К.: Університет «Україна», 2018. С. 100–102.*

АНОТАЦІЇ

Шамич О. М. Психологія самореалізації особистості в паралімпійському спорті. — Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 — загальна психологія, історія психології. — Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. — Київ, 2020.

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення і нове розв’язання важливої наукової проблеми розроблення психологічних засад самореалізації особистості в паралімпійському спорті та сприяння повноцінній інтеграції людей з інвалідністю в суспільство. Представлено концепцію дослідження самореалізації особистості в паралімпійському спорті, методичне забезпечення діагностики й оптимізації особистісних ресурсів самореалізації осіб з інвалідністю. Обґрунтовано, що генеза самореалізації особистості паралімпійця зумовлена мотивом, що виражає опредмечування потреб в саморозвитку та самовираженні і визначає прагнення до розвитку свого потенціалу. Показано, що сучасний паралімпійський спорт дає людям з інвалідністю шанс використовувати резервні можливості організму та повноцінно інтегруватися в суспільство; спортивна діяльність дає змогу паралімпійцям задовольнити потреби приналежності до соціальної групи, потреби в самоствердженні, інформаційні потреби та потреби у фізичному вдосконаленні. Комплексне дослідження психологічних засад самореалізації особистості в паралімпійському спорті показало, що заняття спортом надає можливість забезпечити ефективне функціонування людям з інвалідністю не лише в «Інваспорті», а й в інших сферах особистого та громадського життя.

Обґрунтовано модель та методичне забезпечення дослідження самореалізації особистості паралімпійця. Виявлено комплекс взаємопов’язаних параметрів особистості як структурних компонентів моделі самореалізації. Визначено психологічні особливості (загальні, вікові, статеві та залежно від рівня результатів) і чинники самореалізації

паралімпійців (моральне задоволення від перемог на змаганнях; можливість особистісної самореалізації; можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто; спілкування з друзями, знайомими; можливість бути повноцінним членом суспільства; задоволення від тренувань, фізичних навантажень та перспектива закордонних поїздок).

Встановлено, що психологічною основою самореалізації паралімпійців є прагнення до особистісного зростання; усвідомлення цілей власного майбутнього, відкритість новому досвіду, переживання відчуття реалізації свого потенціалу, позитивна самооцінка, прийняття себе з усіма перевагами і недоліками, упевненість в собі і власних силах, висока оцінка своїх можливостей, відчуття компетентності, наявність життєвих цілей і сенсу життя, довірливі взаємини з оточенням, розуміння того, що людські стосунки будуються на взаємних вчинках; самостійність, впевненість у своїх можливостях. На основі вивчення системних феноменів самореалізації особистості паралімпійців — самоорганізації, життєстійкості та психологічного благополуччя — визначено психологічну природу та фактори мотивації самореалізації паралімпійців як феномена самодетермінації.

Виявлено, що висока самоорганізація особистості паралімпійця ґрунтується на таких характеристиках, як прагнення до свободи і незалежності, прагнення до саморозвитку та самореалізації, потреба в досягненнях, визначеність цілей, осмисленість життя, здатність контролювати події життя, наполегливість, планованість, цілеспрямованість, упевненість в собі і власних силах, відчуття компетентності в управлінні повсякденними справами. Доведено, що предикторами, які мають найбільший вплив у прогностичній моделі життєстійкості паралімпійців як одного із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції, є самовираження, управління середовищем, самоорганізація та самоприйняття. Предикторами суб'єктивного благополуччя паралімпійців є осмисленість життя, самоприйняття, позитивні взаємини, особистісне зростання, що в контексті гуманістичної парадигми розкриває розуміння психологічного здоров'я особистості через розвиток і реалізацію її потенціалу.

Отримані результати дослідження покладено в основу розроблення комплексної програми психологічного супроводу самореалізації паралімпійців, спрямованої на розвиток складових позитивного функціонування особистості — самопізнання, самоприйняття, самовираження, самоефективності, саморегуляції, автономії, осмисленості життєвих та професійних цілей, інтеріоризацію цінностей саморозвитку та самореалізації.

Ключові слова: паралімпійський спорт, особистісні ресурси, самореалізація, чинники самореалізації, самоорганізація, життєстійкість, психологічне благополуччя.

Shamykh O.M. The psychology of personal self-realization in Paralympic sports. — Manuscript.

The thesis for the a scientific degree of DSc. in Psychological Sciences, specialty 19.00.01 — General Psychology, History of Psychology. — G.S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Educational Sciences of Ukraine. — Kyiv, 2020.

The thesis presents the theoretical generalization and new solutions to the important scientific problem of the psychological foundations for personal self-realization in Paralympic sports and the full integration of disabled people into society. The research concept on an individual's self-realization in Paralympic sports, the methodical foundations for examination and optimization of personal resources for disabled people's self-realization is presented. The author substantiates that the genesis of Paralympians' self-realization is determined by the motive that expresses the objectification of needs and determines the desire to develop their own potential. The modern Paralympic sports create opportunities for disabled people to use the reserve capacities of their bodies and to integrate in full into society; sports activities provide opportunities for Paralympians to meet their needs for belonging to a social group, for self-affirmation, information achievement and physical improvement. The performed comprehensive study of the psychological foundations of personal self-realization in Paralympic sports has shown that sports provide an opportunity to ensure disabled people's effective functioning not only in para-sports, but also in other areas of personal and public life.

The model and methodological foundations of the research on Paralympian's self-realization are substantiated. A set of interrelated personal parameters as structural components of the self-realization model is revealed. Paralympians' psychological features (general, depending on age, gender and achieved results) and self-realization factors (moral satisfaction due to won competitions; the capabilities of personal self-realization; possibilities to represent their country, club, city; broadness of communications with friends, acquaintances; the opportunity to be a full member of society, the pleasure of training, exercises and the prospect of travelling abroad) were determined.

The author determines that the psychological basis of Paralympians' self-realization is their desire for personal growth; awareness of the goals concerning their future, openness to new experiences, the experienced sense of their potential realization; positive self-attitude, self-acceptance with all own advantages and disadvantages, self-confidence, self-esteem, sense of competence; existing life goals and meaning of life; trusting relationships with the entourage, understanding that human relationships are built on mutual actions; independence, confidence in their own abilities. Basing on the studied systemic self-realization phenomena of Paralympians — their self-organization, psychological hardiness and psychological well-being, the

author determines the psychological nature of Paralympians' self-realization and their motivation factors as the phenomenon of self-determination.

Paralympians' high self-organization is based on such qualities as the desire for freedom and independence, for self-development and self-realization, the need for achievement, defined goals, meaningful life, ability to control life events, perseverance, purposefulness, self-confidence, experienced competence in daily affair management. The thesis proves that the predictors influencing the most greatly the prognostic model of Paralympians' psychological hardiness, as one of the key parameters of an individual's ability to mature forms of self-regulation, are self-expression, environmental management, self-organization and self-acceptance. The predictors of Paralympians' subjective well-being are meaningful life, self-acceptance, positive relationships, personal growth, which, in the context of the humanistic paradigm, reveals an individual's psychological health through the development and realization of their potential.

The obtained results has become the developmental basis for the comprehensive program of psychological support for Paralympians' self-realization, aimed at the development of a positive personality and its components — self-knowledge, self-acceptance, self-expression, self-efficacy, self-regulation, autonomy, meaningful life and professional goals, the internalized values of self-realization and self-development.

Key words: Paralympic sport, personal resources, self-realization, factors of self-realization, self-organization, psychological hardiness, psychological well-being.