

ШАМИЧ ОЛЕКСАНДР МИКОЛАЙОВИЧ

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва та архітектури, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СПРИЯННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПАРАЛІМПІЙЦІВ

У статті обґрунтовано психологічні аспекти комплексного сприяння особистісному зростанню та самореалізації паролімпійців. На основі результатів о емпіричного дослідження за участю 106 членів паролімпійської та дефлімпійської збірних команд України з різних видів спорту визначено мішені психологічного впливу та змістовні блоки тренінгу самореалізації, що ґрунтується на принципах гуманістичної та позитивної психології. Показано, що створення та підтримка емоційно комфортного, психологічно безпечного, розвиваючого простору, сприяє актуалізації потреб в самопізнанні, самоприйнятті, пізнанні інших та самореалізації в цілому. Апробація програми показала її високу ефективність.

Ключові слова: *особистісне зростання, самореалізація, психологічне благополуччя, самоорганізація, самодетермінація, психологічний супровід, особистісно-орієнтований тренінг.*

Постановка проблеми. Сучасні дослідження, що стосуються різних аспектів особистісного розвитку, самовдосконалення, самореалізації особистості людини з інвалідністю (М. Барна, Є. Ісаєва, О. Купрєєва, Н. Петрученко, Л. Сердюк, В. Скрипник, Л. Тищенко, І. Томаржевська, М. Чайковський та ін.) свідчать про необхідність врахування таких їхніх психологічних особливостей, як: зниження адаптивного потенціалу, низький рівень самосприйняття за рахунок вираженої залежності від інших [9], підвищений рівень тривожності, соціальної фрустрованості та ригідності, особливо при спілкуванні з іншими (Скрипник, 2006); низький рівень самоприйняття, аутосимпатії, самооставлення та саморозуміння [8]; загальний низький рівень усвідомленості життя, переважання здатності усвідомлювати лише найближчі цілі, сприйняття власного минулого як нецікавого [7]; недеференційованість Я-концепції, що обумовлює розвиток негативного самооставлення, неприйняття власного «Я», зниження аутосимпатії, переважання дезадаптивних типів ставлення до власного захворювання; залежність від інших та використання неконструктивних типів міжособистісної взаємодії [3].

Зазначені психологічні особливості спортсменів з інвалідністю вказують на необхідність психологічного супроводу їх спортивної діяльності, особистісної та професійної самореалізації.

Мета дослідження – розкрити зміст та показати ефективність впровадження програми психологічного супроводу самореалізації паралімпіців.

Вихідні передумови. Психологічний супровід спортсменів з інвалідністю повинен базуватися на особистісно-орієнтованій гуманістичній парадигмі, в основі якої спрямованість на особистісне зростання, соціальний розвиток та самореалізацію особистості. Зокрема на положеннях гуманістичного підходу А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт); концептуальних положеннях позитивного підходу (М. Селігман, М. Чіксентміхайї, Н. Пезешкіан); клієнт-центрованому підході (К. Роджерс); положеннях теорій особистості щодо особистісної та діяльнісної самоорганізації (О. Асмолов, О. Осницький, О. Мандрікова); поглядах на природу особистісного потенціалу (Д. Леонт'єв), суб'єктності особистості (К. Абульханова-Славська, А. Брушлинський), її життєстійкості (С.Мадді) тощо.

Орієнтуючись на дослідження, що переконують нас в тому, що інваспорт вищих досягнень розвивається у відповідності до спорту вищих досягнень здорових спортсменів [1; 10], ми вважаємо, що психологічний супровід підготовки спортсменів з інвалідністю має базуватися на існуючих підходах до психологічного супроводу здорових спортсменів вищих досягнень, але, безумовно, з урахуванням їх психологічних особливостей.

У наших дослідженнях взяло участь 106 членів паралімпійської та дефлімпійської збірних команд України з різних видів спорту (віком 16 - 53 роки; 84 чоловіки та 22 жінки). У дослідженні використовувались такі психодіагностичні методики: шкала самодетермінації (Є.М. Осіна), тест життєстійкості С. Мадді (переклад і адаптація Д.О Леонт'єва, О.І. Рассказової), опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) О.Ю. Мандрикової, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (модифікований варіант Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко). Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

Аналіз взаємозв'язків складових особистісного зростання паралімпіців із показниками їх самодетермінації, самоорганізації та життєстійкості показав їх значний зв'язок з наявністю та усвідомленістю цілей, успішності реалізації планів діяльності та поведінки, наявності ресурсів і умов для досягнення цілей. Було встановлено, що самореалізації паралімпіців сприяють включеність міжособистісні стосунки та діяльність, можливість задовольняти потребу в спілкуванні і отримувати від цього позитивні емоції. Відмітно, що складові їх самореалізації пов'язані з показниками життєстійкості, що перешкоджає виникненню у них внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок оволодіння стресами і сприйняття їх як менш значимих. А це, як відомо, важливо для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах [12].

Реалізація програми сприяння самореалізації паралімпійців націлена на запуск психологічних механізмів саморозвитку, самовдосконалення, самоактуалізації мотиваційної тенденції особистості до реалізації своїх потенційних можливостей та здібностей. Особлива роль у реалізації цієї програми відводиться тренеру, 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; також йому відводиться завдання, що полягає в актуалізації у них потреб у саморозвитку і трансформації тренувально-змагального процесу в самодетермінований, спрямований на самоорганізацію та самореалізацію. Детально програма описана в роботі [11].

Найбільш адекватним критерієм ефективності запропонованої нами програми є ефективність діяльності, якою для досліджуваних є, безумовно, спорт. У сучасній науково-психологічній літературі для опису ефективності діяльності людини власне і застосовується поняття «самореалізація особистісних можливостей». Очевидно, що оцінити розвиток внутрішніх ресурсів за прямими показниками в спорті досить складно, оскільки спортивні досягнення – результат впливу багатьох чинників і значних зусиль спортсменів. Тому ефективність запровадженої програми будемо оцінювати 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 [13], компоненти психологічного благополуччя – самоприйняття, позитивні взаємини з оточуючими, 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. Отже, показники психологічного благополуччя паралімпійців можуть бути достовірними критеріями особистісних змін як результату впровадження тренінгової програми та результату відображення макросоціального і мікроіндивідуального впливу. Це сукупність об'єктивних і суб'єктивних вимірів, які впливають один на одного і розкривають роль особистісних чинників у суб'єктивній якості життя людини. Одним із таких шляхів бачимо вивчення системи особистісних ресурсів паралімпійців та особливості відображення результатів її функціонування на їх психологічному благополуччі.

Найбільш значущі зв'язки особистісних якостей досліджуваних, що є ключовими параметрами їх життєдіяльності, зі складовими психологічного благополуччя подано у табл. 1 та на рис. 1.

Таблиця 1

**Кореляційні зв'язки складових психологічного
благополуччя
з особистісними якостями досліджуваних**

Показники психологічного благополуччя	Особистісні якостями									
	Автономія	Самовираженість	Включеність	Контроль	Прийняття ризику	Життєстійкість	Планомірність	Цілеспрямованість	Наполегливість	Орієнтація на теперішнє
Позитивні взаємини	,30*	,42**	,56**	,42**	,32*	,51**	,23	,48**	,39**	-,07
Автономія	,48**	,56**	,44**	,61**	,37**	,59**	,27*	,41**	,44**	,22
Особистісне зростання	,21	,37*	,45**	,28*	,28*	,44**	,28	,53**	,34**	,11
Цілі в житті	,28*	,55**	,53**	,43**	,37**	,52**	,33*	,49**	,48**	-,04
Самоприйняття	,36*	,53**	,52**	,65**	,58**	,66**	,29*	,29	,44**	,38**
Осмисленість життя	,38**	,55**	,59**	,59**	,43**	,57**	,48**	,49**	,57**	,07
Психологічне благополуччя	,45**	,63**	,68**	,66**	,55**	,76**	,49**	,56**	,68**	,21

Примітка:

* кореляція $p \leq 0,05$ на рис. 5.1 позначено пунктиром

** кореляція $p \leq 0,01$ на рис. 5.1 позначено суцільною лінією

Зображена кореляційна плеяда показує, що у досліджуваних відзначаються стійкі позитивні зв'язки між показниками психологічного благополуччя і такими змінними, як смисложиттєві орієнтації, життєстійкість, самовизначеність, самоорганізація, що в цілому визначає загальну вітальність особистості. Корелогорама показує, що всі ці параметри функціонують як єдиний сплав, об'єднаний терміном «особистісний потенціал» [4].

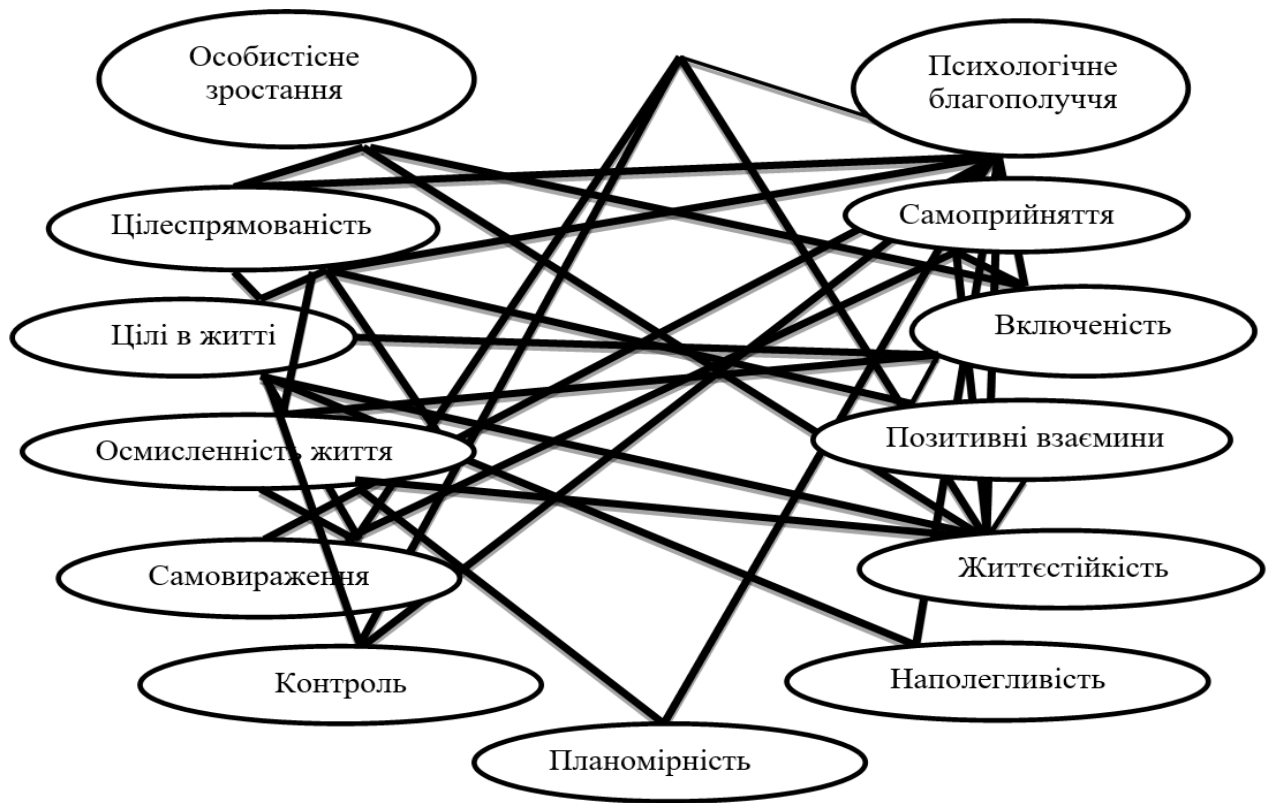
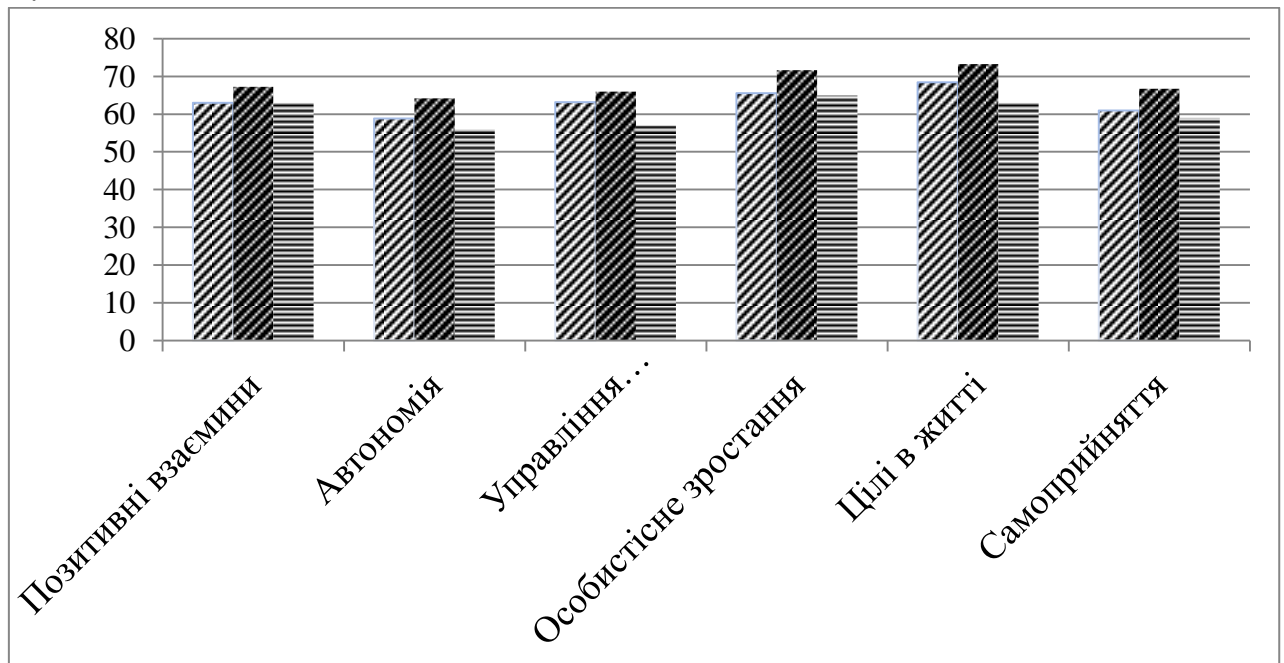


Рис. 1. Кореляційна плеяда (корелограма)

Групові відмінності складових психологічного благополуччя до та після проведення особистісно-орієнтованого тренінгу показано на рис. 2.



Примітка: перший стовпчик – результати до тренінгу; другий стовпчик – результати після тренінгу; третій стовпчик – нормативні значення

Рис. 2. Групові відмінності складових психологічного благополуччя до та після проведення особистісно-орієнтованого тренінгу

У таблиці 2 наведено результати перевірки статистичної значущості групових відмінностей складових психологічного благополуччя до та після проведення особистісно-орієнтованого тренінгу.

Таблиця 2

Порівняння показників психологічного благополуччя до та після проведення тренінгу

Показники психологічного благополуччя	Критерій рівн. дисперсій		Критерій рівності дисперсій Лівіня					
	F	Значим.	t	Значим.	Різн. сер.	Стандартна похибка різниці	95% довірчий ін-л	
							Нижня межа	Верхня межа
Автономія	3,44	,07	1,59	,02	1,96	1,23	-,49	4,40
Управління навколишнім середовищем	2,88	,04	2,21	,03	1,08	,49	,11	2,06
Позитивні стосунки з оточуючими	8,90	,00	1,95	,05	1,23	,63	-,02	2,49
Особистісне зростання	5,99	,02	2,81	,01	8,49	3,02	2,47	14,50
Життєві цілі	8,25	,01	-2,12	,04	-,88	,41	-1,70	-,05
Самоприйняття	5,05	,05	-2,33	,02	-2,02	,87	-3,74	-,29
Психологічне благополуччя	6,85	,05	4,60	,00	4,78	1,04	2,71	6,85

Результати, подані на рис. 2 та в табл. 2, свідчать про статистично значущі зміни показників психологічного благополуччя досліджуваних, а значить, і ефективність проведеного тренінгу,

Висновки. Психологічна допомога людям з інвалідністю в сприянні самореалізації, повноцінній інтеграції у суспільство, досягненні особистісної ефективності, автономності, відповідальності є одним з найважливіших завдань практичної психології. Сприяння самореалізації паралімпійців полягає в актуалізації їх внутрішніх ресурсів, що криються в осмисленні резервів повноцінної самореалізації та розвитку своїх здібностей в майбутньому.

Програми психологічного супроводу самореалізації паралімпійців повинні спрямовуватись на розвиток складових позитивного функціонування особистості – самопізнання, самоприйняття, самовираження, самоефективності, саморегуляції, автономії, осмисленості життєвих та професійних цілей, інтеріоризацію цінностей саморозвитку та самореалізації. Впровадження таких програм націлена на запуск психологічних

механізмів саморозвитку, самовдосконаленню, самоактуалізації мотиваційної тенденції особистості до реалізації своїх потенційних можливостей та здібностей.

Апробація програми показала її високу ефективність. Здійснений аналіз вираженості складових самореалізації – особистісне зростання, осмисленість життєвих цілей, самоприйняття, позитивні взаємини з оточуючими, самоорганізація, самодетермінація – показав їх достовірне зростання, і, як наслідок, зростання показників психологічного благополуччя та життєстійкості спортсменів-паралімпійців.

Перспектива подальших досліджень полягає у подальшій розробці рекомендацій для психологів та тренерів, що працюють із спортсменами-паралімпійцями, щодо індивідуальної та групової роботи.

Список використаної літератури:

1. Бойко, Г.М. Самоорганізація спортсменів високої кваліфікації як суб'єктів діяльності в паралімпійському спорті / Г.М. Бойко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2014. – Вип. 118(1). – С. 28-31.
2. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 256 с.
3. Купреєва, О.І. Ставлення до свого «фізичного Я» інвалідів з ампутацією кінцівок / О. І. Купреєва // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірн. наук. праць Ін-т. психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2000. –Т.2, част.5. – С.55-61.
4. Рамендик, Д.М. Тренинг личностного роста. Учебное пособие / Д.М. Рамендик. – М.: ФОРУМ: ИНФРА, 2007. – 176 с.
5. Сердюк, Л.З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Випуск 38. – Миколаїв, 2015. – С. 422-431.
6. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб.пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
7. Тищенко, Л.В. Психологічні особливості життєвих перспектив студентів з обмеженими функціональними можливостями: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Л.В. Тищенко; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – К., 2010. – 21 с.
8. Томаржевська, І.В. Психологічні засади гуманізації професійної підготовки студентів-інвалідів за соціономічним профілем : дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / І.В. Томаржевська; Інститут педагогічної освіти та освіти дорослих АПН України. – К., 2007. – 249 с.
9. Чайковський, М.Є. Соціально-педагогічні умови реабілітації студентів з особливими потребами: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.05 / М.Є. Чайковський. – К., 2006. – 20 с.
10. Черемных, А.Д. Психологические особенности спортивной карьеры спортсменов-инвалидов: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / А.Д. Черемных. – СПб., 1998. – 166 с.
11. Шамич О.М. Програма психологічного супроводу особистісного зростання паралімпійців /О.М.Шамич // Актуальні проблеми психології: Збірник

- наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Випуск 15. – Київ 2017. – С. 501-515.
12. Maddi, S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses / S.R. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*, 2006. –1(3). – P. 160-168.
 13. Ryff, C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. – 57. – P. 1069-1081.

References:

1. Bojko, G.M. Samoorganizacija sportsmeniv visokoї kvalifikacii jak sub'ektiv dij'al'nosti v paralimpijs'komu sporti / G.M. Bojko // *Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu. Ser. : Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannja ta sport*, 2014. – Vip. 118(1). – S. 28-31.
2. 2. Evtihov, O.V. Praktika psihologicheskogo treninga / O.V. Evtihov – SPb.: Izdatel'stvo «Rech'», 2005. – 256 s.
3. 3. Kupreeva, O.I. Stavlennja do svogo «fizichnogo Ja» invalidiv z amputacieju kincivok / O. I. Kupreeva // *Problemi zagal'noi ta pedagogichnoi psihologii : zbirn. nauk. prac' In-t. psihologii im. G. S. Kostjuka APN Ukraini / za red. S.D. Maksimenka. – K., 2000. –T.2, chast.5. – S.55-61.*
4. 4. Ramendik, D.M. Trening lichnostnogo rosta. Uchebnoe posobie / D.M. Ramendik. – M.: FORUM: INFRA, 2007. – 176 s.
5. 5. Serdjuk, L.Z. Samotvorennja osobistosti jak cilisnij samodeterminovnij fenomen / L.Z. Serdjuk // *Aktual'ni problemi psihologii : zb. nauk. prac' Institutu psihologii imeni G.S.Kostjuka NAPN Ukraini. Vipusk 38. – Mikolaiv, 2015. – S. 422-431.*
6. 6. Stambulova, N.B. Psihologija sportivnoj kar'ery: ucheb.posobie / N.B. Stambulova. – SPb.: Centr kar'ery, 1999. – 368 s.
7. 7. Tishhenko, L.V. Psihologichni osoblivosti zhittevih perspektiv studentiv z obmezhenimi funkcional'nimi mozhlivostjami: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk : 19.00.01 / L.V. Tishhenko; In-t psihologii im. G.S. Kostjuka NAPN Ukraini. – K., 2010. – 21 s. 8. Tomarzhevs'ka, I.V. Psihologichni zasadi gumanizacii profesijnoi pidgotovki studentiv-invalidiv za socionomichnim profilem : dis... kand. psihol. nauk: 19.00.07 / I.V. Tomarzhevs'ka; Institut pedagogichnoi osviti ta osviti doroslih APN Ukraini. – K., 2007. – 249 s.
8. 9. Chajkovs'kij, M.Є. Social'no-pedagogichni umovi rehabilitacii studentiv z osoblivimi potrebami: Avtoref. dis... kand. ped. nauk: 13.00.05 / M.Є. Chajkovs'kij. – K., 2006. – 20 s.
9. 10. Cheremnyh, A.D. Psihologicheskie osobennosti sportivnoj kar'ery sportsmenov-invalidov: Dis. ... kand. psihol. nauk : 19.00.13 / A.D. Cheremnyh. – SPb., 1998. – 166 s.
10. 11. Шамич О.М. Програма психологічного супроводу особистісного зростання паралімпійців /О.М.Шамич // *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Випуск 15. – Київ 2017. – С. 501-515.*
11. 12. Maddi, S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses / S.R. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*, 2006. –1(3). – P. 160–168.
12. 13. Ryff, C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. – 57. – P. 1069-1081.

Шамич А.Н.

Особенности психологического содействие самореализации паралимпийцев

В статье обосновано психологические аспекты комплексного содействия личностному росту и самореализации паралимпийцев. На основе результатов эмпирического исследования с участием 106 членов паралимпийской и Дефлимпийских сборных команд Украины по различным видам спорта определены мишени психологического воздействия и содержательные блоки тренинга самореализации, основанного на принципах гуманистической и позитивной психологии. Показано, что создание и поддержка эмоционально комфортного, психологически безопасного, развивающего пространства, способствует актуализации потребностей в самопознании, самопринятии, познании других и самореализации в целом. Апробация программы показала ее высокую эффективность.

Ключевые слова: *личностный рост, самореализация, психологическое благополучие, самоорганизация, самодетерминация, психологическое сопровождение, личностно-ориентированный тренинг.*

Shamich O.M.

The psychological assistance for Paralympic athletes' self-realization

The psychological aspects promoting Paralympic athletes' personal growth and self-realization are substantiated in the article. The empirical study included 106 members of the Paralympic and Deflympic national teams of Ukraine in different sports. Based in the study results and the principles of humanistic and positive psychology, the targets of psychological influence and the meaningful units of the self-realization training were determined.

The proposed program promoting Paralympic athletes' self-realization is aimed at launching of psychological mechanisms of self-development, self-improvement, self-actualization of the motivational tendency to fulfil personal potential capabilities. The effectiveness of the implemented program was evaluated through research on psychological well-being of those Paralympic athletes who expressed a desire to participate in the personally-oriented training. There were 20 participants (two groups): 12 people from the power-lifting team and 8 people from the volleyball team.

It is shown that the creation and maintenance of an emotionally comfortable, psychologically safe, developing space contributes to actualization of the needs for self-knowledge, self-acceptance, cognition of others and self-realization as a whole. The program testing showed its high efficiency.

The performed analysis of expressiveness of self-realization components - personal growth, meaningful life goals, self-acceptance, positive relationships with others, self-organization, self-determination - showed their significant growth, and, as a consequence, improved Paralympic athletes' psychological well-being and psychological hardiness.

Key words: *personal growth, self-realization, self-organization, well-being, self-determination, psychological support, person-oriented training*