

5. Levytov N.D. Psykhycheskoe sostoianye bespokoistva, trevohy // *Voprosy psikhohohyy*, 1969. – №1. – S.131-137.
6. Lozhkyn L.Y. Vozdeistviye na uchenyka avtorytarnoi systemy obucheniya: daidzhest// *Psikhohohyia obucheniya*. – 2005. - №1, – S.3
7. Neimark M.S. Psykholohycheskyi analiz emotsyonalnykh reaktsiy shkolnykov na trudnosti v rabote// *Voprosy psikhohohyy lychnosti shkolnyka*. – M., 1961. – S.230-256.
8. Nosenko E.L. Diahnastyka osobystosti zasobamy neverbalnoho spilkuvannia: monohr. / E. L. Nosenko, T. M. Petrenko/ – K. : Vyd-vo «Osvita Ukrainy», 2013. –191 s.
9. Parafiiian O.M. Prychyny y profylaktyka y preodolene trevozhnosti / A.M. Parafyian // *Psikhohohycheskaia nauka y obrazovaniya*. – 1998. – №2. – S.20-23.
10. Polivanova K.N. Psykholohycheskoe sodержanye podrostkovoho vozrasta / K.N. Polyvanova // *Voprosy psikhohohyy*. – 2006. – № 1. – S.39-45.
11. Prykhozhan A.M. Psykholohyia trevozhnosti: doskolnyii y mladshyi shkolnyii vozrast. – 2-e yzd. — SPb.: Pyter, 2007. — 192 s.
12. Spilberher Ch.D. Kontseptualnye y metodolohycheskye problemy yssledovaniya trevohy // *Stress y trevoha v sporte*. – M.: Fyzkultura y sport, 1983. – S.12– 24.
13. Khomy K. Nevroz y razvytiye lychnosti / K. Khomy. – M.: MODЭK, 1998.– 267 s.
14. Shevchenko N.F. Hiperfunktsiia tryvozhnosti u pidlitkiv: preventyvna stratehiia / N.F. Shevchenko, Ie.M. Kaliuzhna // *Praktychna psikhohohiia ta sotsialna robota*. – 2007. – № 7. – S.38-46

Відомості про автора

Чуйко Олена Василівна, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки КНУ імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Іванова Інна Василівна., магістр I року навчання КНУ імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Chuiko, Olena V., Professor, Department of Social Rehabilitation and Social Pedagogy, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

Ivanova, Inna V., a magister of the 1st academic year, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine

E-mail: chuiko_ov@ukr.net

УДК: 159.938

Шамич О.М.

МОДЕЛЬ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПАРАЛІМПІЙЦЯ

Шамич О.М. Модель самореалізації особистості паралімпійця. На

основі здійсненого дослідження розроблено Модель самореалізації особистості паралімпійця, яка складається з п'яти послідовних етапів. Першим етапом самореалізації паралімпійця є його специфічна проблемна ситуація життєдіяльності, зумовлена наявністю інвалідності. Другим етапом є аналіз проблемної ситуації, в результаті якого багатьма і обирається спосіб самореалізації через паралімпійський спорт. На третьому етапі (постановка мети, складення загального плану самореалізації та прийняття рішення про початок його втілення) обирають спосіб самореалізації набуває необхідного ступеню оформленості та продуманості. Четвертим етапом є, сам процес самореалізації паралімпійця, перебіг якого визначається декількома групами взаємопов'язаних складових: механізми самореалізації (запускаючий та процесуальний), опосередковуючі чинники, бар'єри самореалізації, способи самореалізації (внутрішні та зовнішні). П'ятий, завершальний етап, пов'язаний з отриманням паралімпійцем результатів власної самореалізації та їх оцінкою.

Ключові слова: самореалізація, паралімпійці, модель самореалізації, чинники самореалізації.

Шамич А.Н Модель самореализации личности паралимпийца. На основе проведенного исследования разработана Модель самореализации личности паралимпийца, которая состоит из пяти последовательных этапов. Первым этапом самореализации паралимпийца является его специфическая проблемная ситуация жизнедеятельности, обусловлена наличием инвалидности. Вторым этапом является анализ проблемной ситуации, в результате которого многими и выбирается способ самореализации через паралимпийский спорт. На третьем этапе (постановка цели, составление общего плана самореализации и принятия решения о начале его реализации) выбираемый способ самореализации приобретает необходимой степени оформленности и продуманности. Четвертым этапом является сам процесс самореализации паралимпийца, ход которого определяется несколькими группами взаимосвязанных составляющих: механизмы самореализации (запускающий и процессуальный), опосредующие факторы, барьеры самореализации, способы самореализации (внутренние и внешние). Пятый, заключительный этап, связан с получением паралимпийцем результатов собственной самореализации и их оценкой.

Ключевые слова: самореализация, паралимпийцы, модель самореализации, факторы самореализации.

Вступ. Проблема забезпечення повноцінного інтегрування інвалідів в суспільство є однією із найбільш вагомих загальнолюдських проблем. Дослідники одностайні в тому, що одним найважливіших напрямів роботи з інвалідами, здатним суттєвою мірою забезпечити умови для їх самореалізації та соціалізації,

нівелювати негативні зміни психоемоційного стану, створити передумови для фізичної і психічної адаптації до нових умов життя, є адаптивна фізична культура і спорт [1], [4], [12].

Зокрема, потужним стимулом для мобілізації резервних можливостей організму, для усвідомлення людей з важкими недугами або травмами перспектив до подолання своїх хвороб та повноцінного інтегрування у суспільство, став паралімпійський спорт. Він відіграє важливу соціалізуючу та інформуючу 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 дозволяють таким людям «повернутися в суспільство» [8], [9].

Внаслідок відносної «молодості» паралімпійського спорту, відчувається нестаток досліджень, покликаних створити необхідне наукове забезпечення не тільки повноцінного тренувально-змагального процесу паралімпійця, але й, що надзвичайно важливо, забезпечення засобами паралімпійського спорту повноцінного інтегрування паралімпійця до суспільства. У цьому контексті очевидна висока актуальність досліджень психологічного та соціально-психологічного спрямування, зокрема спрямованих на сприяння самореалізації паралімпійців.

Вихідні передумови. Поняття самореалізації бере початок ще у Ф. Ніцше та К. Юнга і виступає одним із ключових понять в різних варіантах у теоріях А. Адлера, К. Хорні, Е. Фромма, А. Маслоу, М. Хайдеггера, М. Марселя, Г. Олпорта, Р. Мея та багатьох інших авторів, що намагалися створити всеосяжні теорії кінцевої життєвої мети особистості.

Дослідники феномену самореалізації в гуманістичній психології виділяють різні складові та характеристики самоактуалізованої, психологічно здорової, зрілої особистості, що прагне до самореалізації, особливо змістовно не розмежовуючи ці поняття [6], [7], [13] та ін.: розширене почуття Я; позитивний образ Я; цілісний підхід до життя; орієнтація на діяльність; реалізація творчих здібностей; повага до себе та інших; низька внутрішня конфліктність; почуття суб'єктивної свободи; особистісна цілісність; екзистенціальність та ін.

У загальній проблемі самореалізації особистості можуть бути виділені різні аспекти важливі для вивчення:

- продуктивний аспект самореалізації (що виходить у підсумку і навіщо людині це потрібно?);
- особистісний аспект, що дозволяє поставити проблему потенціалу самореалізації і рівня креативності особистості, спрямованої на світ і на себе (хто самореалізується?);
- процесуальний аспект, в якому виявляються проблеми процесу

самореалізації в суб'єктивному часі і просторі життєвого світу особистості;

- діяльнісний аспект, який дозволяє найбільш гостро поставити проблеми спрямованості, вибірковості, мотивації, детермінації, регуляції діяльності, за допомогою яких особистість реалізує себе [2].

Інтеграція всіх цих аспектів дає можливість зрозуміти, що відбувається з людиною, її внутрішнім світом. Можна вважати, що самореалізація стає мотиваційно-смысловим компонентом життя особистості.

Одним із основних наукових підходів найбільш адекватних для вивчення психологічних основ самореалізації особистості є теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана [10], праці яких відносять до позитивної психології, метою якої є побудова позитивних складових психології людини, а саме, визначення факторів, що сприяють її самореалізації. Ця теорія націлена на визначення факторів, що стимулюють вроджений потенціал людини, що визначає зростання, інтеграцію і здоров'я та на дослідження процесів і умов, що сприяють здоровому розвитку та ефективному функціонуванню індивідів, груп і співтовариств.

Визначаючи основну ідею цієї теорії, слід зазначити, що найбільш суттєвим в ній є те, що постулювало наявність у людини здібностей і можливостей для здорового і повноцінного життя. Тому важливим прикладним завданням, яке може допомогти вирішити теорія самодетермінації, є визначення умов і чинників, які допомагають чи перешкоджають нормальному розвитку особистості і пошук тих її ресурсів, що могли б допомогти їй протистояти негативному впливу середовища.

Загалом, успішність самореалізації людини визначається наявністю в неї прагнення до саморозвитку і розкриття свого потенціалу, оцінкою власних особистісних ресурсів як достатніх для досягнення успіху та цілісного сприйняття життєвого шляху, що включає наявність та реалістичність життєвих цілей. Ці фактори обумовлюють мотиваційні процеси цілепокладання та визначають інтеграцію минулого, теперішнього та майбутнього в психологічному життєвому просторі особистості.

Для паралімпійців життєво важливим джерелом самореалізації та існування став спорт як важливий засіб посттравматичний відновлення, адаптації, інтеграції та соціальної інклюзії. Адже за рахунок встановлення добрих, прийнятних і значущих міжособистісних відносин в спорті легше подолати соціальні, релігійні та расові упередження. Завдяки тісній взаємодії із здоровими спортсменами відкриваються можливості для створення нових дружніх стосунків, підвищення задоволення життям і компенсування наслідків інвалідності [12].

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, виключного та постійного прояву вольових зусиль, постійного дотримання цілої низки обмежень і заборон [1], [14].

Виділяється декілька груп відмінностей, які є унікальними для паралімпійців:

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

2) у паралімпійців більш виражені фінансові проблеми, проблеми сімейних та соціальних стосунків;

3) спортсмен-інвалід може потребувати більше часу на підготовку до змагань внаслідок залежності від допоміжного обладнання, технічної підтримки і особистої допомоги;

4) необхідність прийняття спортсменом-інвалідом власної неповносправності у «світі здорових»;

5) необхідність особистих помічників та висока залежність від них [11].

До провідних мотивів занять людей з інвалідністю спортом відносять:

- 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 [1], [9].

Серед психологічних відмінностей між інвалідами, які займаються та не займаються спортом, називаються вищі рівні в перших: готовності допомагати оточуючим, альтруїзму, почуття відповідальності, прагнення до співпраці, доброзичливого ставлення до оточуючих, незалежності від думки інших, самооцінки, самоактуалізації, комунікабельності, конструктивізму, впевненості в собі, цілеспрямованості, самооцінки, якості життя та психосоціальної адаптації [4], [5].

За результати досліджень різних науковців, спортсмени-інваліди, порівняно із здоровими спортсменами, характеризуються такими психологічними властивостями: при такому само високому рівні життєстійкості, мають істотно вищі показники «прийняття ризику»; більш відкриті для супервізії; більш конструктивно сприймають свої невдачі і помилки; так само мають домінуючу спрямованість на теперішнє; мають значно вищі рівні оцінки якості життя і задоволеності; вирізняються вищим рівнем бадьорості і нижчими збентеження та депресії; виявляють вищу потребу у згуртованості [3].

До негативних у психологічному плані чинників тренувально-змагального процесу паралімпійців відносять: недостатнє врахування їх індивідуально-

особистісних особливостей; завищені чи суперечливі вимоги; ризик зазнати болю чи отримати травму; авторитарний стиль діяльності тренера; неможливість адекватно оцінити суперника; прояви ауто агресії; побоювання відповідальності за результати виступу; недооцінка з боку суспільства як «справжніх» спортсменів [8].

Мета статті. Статтю присвячено обґрунтуванню та викладенню розробленої нами *Моделі самореалізації особистості паралімпійця*.

Виклад результатів досліджень. На основі результатів наведеного вище теоретичного аналізу нами побудовано *Модель самореалізації особистості паралімпійця*. **Першим** етапом самореалізації паралімпійця є його специфічна *проблемна ситуація життєдіяльності*, зумовлена наявністю інвалідності, яка, як правило, у порівнянні із здоровою людиною, не тільки принципово звужує можливості для самореалізації та життєвих досягнень, але й принципово знижує якість життя взагалі. Відповідно, проблема пошуку і знаходження особистісного смислу життєдіяльності, мети, способів та можливостей самореалізації набуває ще більшої гостроти.

В результаті **другого** етапу – етапу *аналізу проблемної ситуації* (когнітивно-афективної оцінки людини з інвалідністю можливості особистісної та соціальної самореалізації, аналізу наявних можливостей, сприятливих та несприятливих для цього чинників), власне, багатьма і обирається спосіб самореалізації через паралімпійський спорт.

Далі, на **третьому** етапі (*постановка мети, складення загального плану самореалізації та прийняття рішення про початок його втілення*) обраний спосіб самореалізації набуває необхідного ступеню оформленості та продуманості. Основною метою вибору людиною з інвалідністю паралімпійського спорту в якості основного для себе виду діяльності можна вважати здатність такого спорту забезпечити достатньо повноцінне (рівноправне із здоровими людьми) інтегрування у суспільство. Серед супутніх цілей, що можуть ставитися паралімпійцями, слід назвати: поліпшення стану здоров'я та стану фізичного розвитку, часткова компенсація наявних фізичних вад, збільшення власної конкурентоспроможності (як серед людей з інвалідністю, так і в суспільстві взагалі), розкриття власного фізичного та особистісного потенціалу, поліпшення матеріального стану, здобуття спортивних перемог та нагород, формування в себе позитивного ставлення до життя тощо.

Четвертий, основний етап – *процес самореалізації паралімпійця* визначається такими групами взаємопов'язаних складових:

- *Механізми самореалізації паралімпійця*.

Запускаючий самореалізацію паралімпійця механізм полягає у наявності в нього дефіциту потреби в саморозвитку за умови когнітивно-афективної оцінки можливості саморозвитку в параолімпійському спорті як цінної і доступної.

Процесуальний механізм його 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.

- *Опосередковуючі 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 паралімпійців, можна назвати: неадекватність уявлень про зміст занять паралімпійським спортом; помилкове розуміння шляхів і засобів досягнення спортивних цілей; необхідність суворого дотримання чіткої регламентації спортивної діяльності, цілої низки обмежень і заборон; необхідність постійного прояву вольових зусиль; збільшений ризик зазнати болю чи отримати травму; постійна залежність від допоміжного обладнання, технічної підтримки і особистої допомоги; недостатнє врахування індивідуально-особистісних паралімпійців в 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 отриманням паралімпійцем *результатів* власної самореалізації та їх оцінкою.

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, знаходження супутника життя тощо).

Серед *непрямих* особистісно значимих результатів самореалізації паралімпійця можна назвати: збільшення впевненості в собі та незалежності від думки інших, підвищення задоволеності життям та доброзичливості у ставленні до оточуючих, збільшення сенсу життя, формування, позитивного образу Я, підвищення почуття відповідальності за себе та інших, розширення навичок

співпраці, збільшення самоповаги, зниження внутрішньої конфліктності, підвищення комунікабельності та конструктивізму, зміцнення психологічного благополуччя тощо.

На основі оцінки паралімпійцем досягнутого результату самореалізації, задоволеністю чи незадоволеністю ним, відбувається корегування поставлених цілей та способів самореалізації, ставляться нові цілі.

Наочно *Модель самореалізації особистості паралімпійця* представлено на рис. 1.

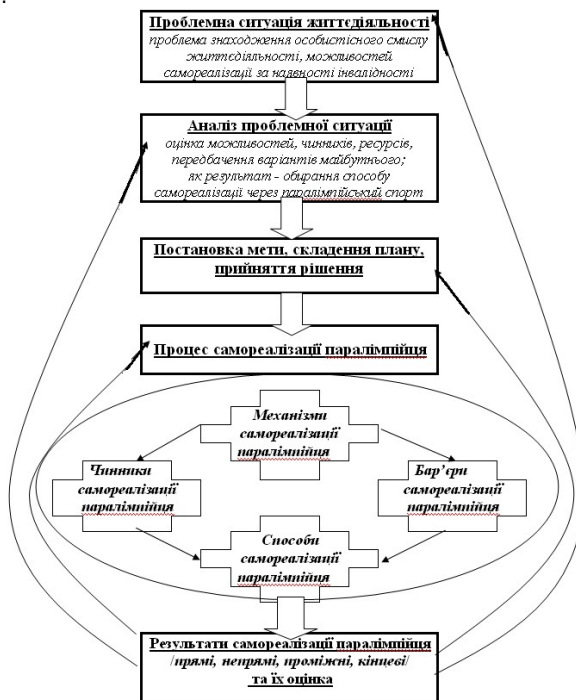


Рис. 1. Модель самореалізації особистості паралімпійця

Висновки. *Першим* етапом самореалізації паралімпійця є його специфічна *проблемна ситуації життєдіяльності*, зумовлена наявністю інвалідності. *Другим* етапом є *аналіз проблемної ситуації*, в результаті якого багатьма і обирається спосіб самореалізації через паралімпійський спорт. На *третьому* етапі (*постановка мети, складення загального плану самореалізації та прийняття рішення про початок його втілення*) обраний спосіб самореалізації

набуває необхідного ступеню оформленості та продуманості. **Четвертим** етапом є, сам процес самореалізації паралімпійця, перебіг якого визначається декількома групами взаємопов'язаних складових: механізми самореалізації (запускаючий та процесуальний), опосередковуючі чинники, бар'єри самореалізації, способи самореалізації (внутрішні та зовнішні). **П'ятий**, завершальний етап, пов'язаний з отриманням паралімпійцем результатів власної самореалізації та їх оцінкою.

Перспективи подальших досліджень полягають у емпіричній перевірці розробленої моделі самореалізації паралімпійця.

Список використаних джерел

1. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психо-фізичного розвитку в паралімпійському спорті : монографія / Г. М. Бойко. – Полтава : ТОВ АСМІ, 2012. – 360 с.
2. Галажинский Э.В. Детерминация и направленность самореализации личности: монография / Э.В. Галажинский. – Томск: Изд-во Томского ун-та, 2002. – 182 с.
3. Кулик А.А. Личностный потенциал как психологическое условие качества жизни (на примере спортсменов - паралимпийцев) / А.А.Кулик // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. - № 4 (60). – Т. 1. – С. 130 - 134.
4. Марьясова Д.А. Психическая адаптация спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата : автореф. дисс... канд. мед. наук: 14.01.06; 14.03.11 / Д.А. Марьясова. – М., 2013. – 25 с.
5. Маслов Д.В. Женщины в паралимпийском движении, штрих к «психологическому портрету» / Д. В. Маслов, А. А. Рудовский // Материалы I Всероссийского конгресса «Медицина для спорта». – М., 2011. – С. 269 - 276.
6. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
7. Олпорт, Г. Становление личности: избранные труды / Г. Олпорт. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.
8. Шуба В.В. Психолого-педагогічна організація навчально-тренувального процесу паралімпійців з ураженням опорно-рухового апарату / В. В. Шуба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2012. - № 7. - С. 126-129.
9. Dařova K. Introduction to adapted physical activities / K. Dařova. – Prague: Charles University, 2007. - 82 p.
10. Deci E.L. A motivational approach to self: integration in personality // Nebraska symposium on motivation / E.L. Deci, R.M. Ryan. - Lincoln and London: University of Nebraska Press. - Vol. 38., 1991. – P.237-288.
11. Kenttä G. Psychology within the Paralympic Context - Same, Same or Any Different? / G. Kenttä, R. Corban // Olympic Coach. – 2014. № 25(3). – P. 15 – 25.

12. Ondrušova Z. Sport and doing sport s by the disabled posttraumatic return to life / Z. Ondrušova, R. Pitekova, M. Bardiovsky, Z. Galikova // *Clinical Social Work. – 2013. – Vol. 4, № 2. – P. 65 – 70.*
13. Rogers K R. Psychotherapy and personality change / K.R. Rogers, R.F. Dymond. – Chicago, 1954. – 344 p.
14. Semerjian T.Z. Disability in Sport and Exercise Psychology / T.Z. Semerjian // *The cultural turn in sport psychology. Fitness Information Technology. - West Virginia: Fitness Information Technology, Inc., 2010. – P. 257 - 265.*

Spisok vikoristanih dzherel

1. Bojko G.M. Psihologo-pedagogichnij suprovid sportivnoi diyal'nosti plavciv iz porushennyami psiho-fizichnogo rozvitku v paralimpijs'komu sporti : monografiya / G. M. Bojko. – Poltava : TOV ASMI, 2012. – 360 s.
2. Galazhinskij E.V. Determinaciya i napravlennost' samorealizacii lichnosti: monografiya / E.V. Galazhinskij. – Tomsk: Izd-vo Tomskogo un-ta, 2002. - 182 s.
3. Kulik A.A. Lichnostnyj potencial kak psihologicheskoe uslovie kachestva zhizni (na primere sportsmenov - paralimpijcev) / A.A.Kulik // *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2014. - № 4 (60). – T. 1. – S. 130 - 134.*
4. Mar'jasova D.A. Psihicheskaya adaptaciya sportsmenov-invalidov s porazheniem opomogatel'nogo apparata: avtoref. diss... kand. med. nauk: 14.01.06; 14.03.11 / D.A. Mar'jasova. – M., 2013. – 25 s.
5. Maslov D.V. ZHenshchiny v paralimpijskom dvizhenii, shtrih k «psihologicheskomu portretu» / D. V. Maslov, A. A. Rudovskij // *Materialy I Vserossijskogo kongressa «Medicina dlya sporta». – M., 2011. – S. 269 - 276.*
6. Maslou A. Motivaciya i lichnost' / A. Maslou. – SPb. : Piter, 2008. – 352 s.
7. Olport, G. Stanovlenie lichnosti : izbrannye trudy / G. Olport. – M. : Smysl, 2002. – 462 s.
8. Shuba V.V. Psihologo-pedagogichna organizaciya navchal'no-trenaval'nogo procesu paralimpijcv z urazhennyam opomo-ruhovogo aparatu / V. V. Shuba // *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. - 2012. - № 7. - S. 126-129.*
9. Dačova K. Introduction to adapted physical activities / K. Dačova. – Prague: Charles University, 2007. - 82 p.
10. Deci E.L. A motivational approach to self: integration in personality // *Nebraska symposium on motivation / E.L. Deci, R.M. Ryan. - Lincoln and London: University of Nebraska Press. - Vol. 38., 1991. – P.237-288.*
11. Kenttä G. Psychology within the Paralympic Context - Same, Same or Any Different? / G. Kenttä, R. Corban // *Olympic Coach. – 2014. № 25(3). – P. 15 – 25.*
12. Ondrušova Z. Sport and doing sport s by the disabled posttraumatic return to life / Z. Ondrušova, R. Pitekova, M. Bardiovsky, Z. Galikova // *Clinical Social Work. –*

2013. – Vol. 4, № 2. – P. 65 – 70.

13. Rogers K. R. Psychotherapy and personality change / K.R. Rogers, R.F. Dymond. – Chicago, 1954. – 344 p.

14. Semerjian T.Z. Disability in Sport and Exercise Psychology / T.Z. Semerjian // The cultural turn in sport psychology. Fitness Information Technology. - West Virginia: Fitness Information Technology, Inc., 2010. – P. 257 - 265.

Shamyч, O.M. The model of self realization of paralympic athletes. *The model of a Paralympians' self-realization has been developed on the basis of the research performed. It consists of five consecutive stages.*

The first stage of a Paralympic athlete's self-realization is determined by the specific problem situation of his/her life, due to his/her disability.

The problematic situation is analysed at the second stage, many disabled people choose the way of self-realization through the Paralympics as the result of such analysis.

The chosen way of self-realisation acquires the necessary degree of fidelity and thoughtfulness at the third stage (goal setting, drawing up of a general plan for self-realization and beginning of its implementation).

The fourth stage is the very process of the Paralympic athlete's self-realization, its course is determined by several groups of interrelated components:

- self-realization mechanisms (launching and procedural);
- mediating factors;
- barriers of self-realization;
- ways of self-realization (internal and external).

The final fifth stage is associated with achievement by the Paralympic athlete of the results of his/her self-realization and their assessment.

Prospects for further research are empirical testing of the developed model of Paralympic athletes' self-realization.

Keywords: self-realization, Paralympics, model of self-realization, factors of self-realization.

Відомості про автора

Шамич Олександр Миколайович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри реабілітації Відкритого міжнародного університету розвитку людини "Україна", Київ, Україна.

Shamyч, Oleksandr M., Ph.D of Pedagogical Sciences, assistant professor of the Department of Rehabilitation of Open International University of Human Development 'Ukraine', Kyiv, Ukraine.