

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ РОЗВИТКУ АКТУАЛЬНИХ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ПАРАЛІМПІЙЦІВ ТА ЗДОРОВИХ СПОРТСМЕНІВ

**Шамич О.М.** Порівняльний аналіз рівня розвитку актуальних особистісних якостей у паролімпійців та здорових спортсменів. Встановлено, що паролімпійці практично не відрізняються від здорових спортсменів за рівнем самоефективності. Показники самоорганізації діяльності у паролімпійців та здорових спортсменів знаходяться приблизно на однаковому рівні, перевищуючи за більшістю з них нормативні значення.

Паролімпійці поступаються здоровим спортсменам (хоча, при цьому, часто перевищуючі нормативні значення) за показниками самодетермінації, психологічного благополуччя, життєстійкості та смисложиттєвих орієнтацій.

**Ключові слова:** самореалізація, особистість, паролімпійці, сприяння самореалізації.

**Шамич А.Н** Сравнительный анализ уровня развития актуальных личностных качеств у паралимпийцев и здоровых спортсменов. Установлено, что паралимпийцы практически не отличаются от здоровых спортсменов по уровню самоэффективности. Показатели самоорганизации деятельности в паралимпийцев и здоровых спортсменов находятся примерно на одинаковом уровне, превышая по большинству из них нормативные значения.

Паралимпийцы уступают здоровым спортсменам (хотя, при этом, часто превышая нормативные значения) по показателям самодетерминации, психологического благополучия, жизнестойкости и смысловых ориентаций.

**Ключевые слова:** самореализация, личность, паралимпийцы, содействие самореализации.

**Постановка проблеми.** Серед пріоритетних проблем сучасного суспільства відзначається проблема забезпечення повноцінного інтегрування у різні суспільні інституції людей, в яких, внаслідок наявності інвалідності, це інтегрування суттєво ускладнено. До вирішення зазначеної проблеми активно залучаються такі наукові та науково-практичні галузі як психологія, соціальна робота, фізична культура та спорт тощо. Зокрема, залучення людей з інвалідністю до занять адаптивною фізичною культурою і спортом надає можливість істотною мірою забезпечити умови для їх повноцінної самореалізації та соціалізації, створення передумов для ефективної фізичної і психічної адаптації, нівелювання негативних змін психоемоційного стану [1], [4], [9].

Однак, внаслідок відносної «молодості» паролімпійського спорту, ще не створено необхідного наукового забезпечення не тільки повноцінного тренувально-змагального процесу паролімпійців, але й, що надзвичайно важливо, забезпечення засобами паролімпійського спорту повноцінного інтегрування їх до суспільства. Тому актуальність досліджень психологічного та соціально-психологічного спрямування, зокрема, спрямованих на порівняльне визначення психологічних особливостей паролімпійців є очевидною.

**Аналіз останніх публікацій.** Потужним стимулом для мобілізації людям з важкими

недугами або травмами резервних можливостей організму та усвідомлення перспектив до подолання своїх хвороб стає паралімпійській спорт. Його роль – соціалізуюча та інформуюча, в сучасному суспільстві є непересічною. Саме він ефективно привертає 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» [6], [7], [10].

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

Разом з тим, тренувально-змагальний процес, внаслідок вираженої організаційної та психологічної специфіки, ставить й особливі вимоги до особистості паралімпійців. Оскільки інвалідність обмежує здатність виконувати фізичні вправи, досягнення високих результатів потребує від спортсменів-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], [9].

**Формулювання мети і завдань статті.** Мета статті: статтю присвячено аналізу результатів наших досліджень, спрямованому на визначення порівняльних особливостей рівня розвитку актуальних особистісних якостей у паралімпійців та здорових спортсменів.

**Виклад методики і результатів дослідження.** 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; 84 чоловіки та 22 жінки) та 84 здорових спортсменів-футболістів (віком 16 - 33 роки; 50 чоловіків та 34 жінки). Порівняльний аналіз здійснено за результатами шести психодіагностичних методик: Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової і Т.П. Фесенко), Шкала самодетермінації (Є.М. Осіна), Тест життєстійкості С. Мадді (переклад і адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової), Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД) О.Ю. Мандрикової, Тест «Смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) Дж. Крамбо та Л. Махоліка (адаптація Д. О. Леонтьєва).

Результати порівняння паралімпійців зі здоровими спортсменами, свідчать, що за рівнем самоефективності вони практично не відрізняються (таблиця 1) – у здорових спортсменів він є лише незначно вищим.

Таблиця 1

**Порівняння за рівнем самоефективності паралімпійців та здорових спортсменів**

№	Група	Рівень спортивної самоефективності / бали					$\bar{x}$	$S_x$	$p \leq$
		низький 19 балів і менше	нижчий за сер. 20-24	середн. 25-29 балів	вищий за сер. 30-35	високий 36-40 балів			
1	Паралімпійці (n = 106)	-	4%	20%	58%	18%	32,0	3,6	-
2	Здорові спортсмени (n = 84)	-	3%	13%	64%	20%	32,5	4,0	

Також зазначимо, що отримані значення самоефективності спортсменів (як паралімпійців, так і здорових), близькі до значень самоефективності студентів  $\bar{X} = 31,9$  [2] та кваліфікованих фахівців –  $\bar{X} = 32,4$  [3].

Не зважаючи на те, що показники загального рівня та складових психологічного благополуччя паралімпійців приблизно відповідають нормативним значенням, всі ці показники виявилися достовірно гіршими, ніж у здорових спортсменів, що взяли участь у дослідженні (таблиця 2).

Таблиця 2

**Порівняння за показниками психологічного благополуччя паралімпійців та здорових спортсменів**

Шкала	Паралімпійці (n = 106)		Здорові спортсмени (n = 84)		p ≤
	$\bar{X}$	S <sub>x</sub>	$\bar{X}$	S <sub>x</sub>	
Позитивні взаємини	59,2	9,5	63,4	11,0	0,001
Автономія	56,8	10,0	59,2	8,2	0,05
Управління середовищем	58,9	7,5	64,0	6,6	0,001
Особистісне зростання	61,2	7,2	64,6	7,7	0,001
Цілі в житті	64,8	8,8	67,9	8,7	0,01
Самоприйняття	57,8	8,1	61,8	8,0	0,001
Баланс афекту	93,5	18,6	82,8	15,8	0,01
Осмисленість життя	101,5	11,4	106,0	11,7	0,01
Людина як відкрита система	64,7	7,4	67,8	7,5	0,01
Психологічне благополуччя	358,6	40,1	381,7	36,9	0,001

Тобто, можна стверджувати, що не зважаючи на можливості паралімпійського спорту у сприянні особистісної самореалізації людей з інвалідністю, вони все ж за рівнем психологічного благополуччя поступаються здоровим спортсменам.

Порівняння паралімпійців зі здоровими спортсменами за показниками самодетермінації (таблиця 3) дало, на наш погляд, досить очікувані результати, зважаючи на змістове наповнення цих показників, яке в нього вкладено розробниками методики.

Таблиця 3

**Порівняння за показниками самодетермінації паралімпійців та здорових спортсменів**

Шкала	Паралімпійці (n = 106)		Здорові спортсмени (n = 84)		p ≤
	$\bar{X}$	S <sub>x</sub>	$\bar{X}$	S <sub>x</sub>	
Автономії	39,0	5,3	41,5	5,3	0,001
Самовираження	40,5	6,4	43,0	5,9	0,001

Обидва показники методики (шкали «автономії» та «самовираження») також виявилися достовірно вищими у здорових спортсменів, що об'єктивно засвідчує наявність в паралімпійців нижчу за них здатність до контролю та вибору напряму власного життя, приймання рішень, що визначають його хід, прийняття на себе за це

відповідальності, переживання власного життя як такого, що відповідає бажанням, потребам і цінностям.

Попри те, що показники паралімпійців за тестом життєстійкості перевищують нормативні значення, вони так само досить відчутно за результатами цієї методики поступаються здоровим спортсменам (таблиця 4).

Таблиця 4

#### Порівняння за показниками життєстійкості паралімпійців та здорових спортсменів

Шкала	Паралімпійці (n = 106)		Здорові спортсмени (n = 84)		p ≤
	$\bar{X}$	S <sub>x</sub>	$\bar{X}$	S <sub>x</sub>	
Включеність	38,0	8,1	40,7	6,8	0,05
Контроль	32,5	7,1	35,3	6,9	0,05
Прийняття ризику	17,0	5,1	19,0	3,9	0,05
Життєстійкість	87,5	18,2	95,0	16,2	0,05

Згідно отриманих результатів, у паралімпійців у меншому ступені за здорових спортсменів виражені ступінь включеності в життя (включеність в те, що відбувається), його контроль (здатність через боротьбу вплинути на результат), та прийняття ризику в житті (погляд на життя як спосіб набуття досвіду, готовність діяти на свій страх і ризик тощо). Такі результати також досить об'єктивно, як і попередньому випадку, засвідчують нижчий рівень в паралімпійців за здорових спортсменів інтегрального показника життєстійкості та компонентів, що його складають.

Практично всі показники самоорганізації діяльності у паралімпійців та здорових спортсменів знаходяться приблизно на однаковому рівні (таблиця 5), що свідчить про загальну тенденцію до підвищення рівня самоорганізації діяльності у тих, хто серйозно займається спортом. Так, за чотирма з семи показників опитувальника О.Ю. Мандрикової паралімпійці достовірно перевищують нормативні значення.

А у даному випадку, у здорових спортсменів, серед семи показників методики, виявився достовірно вищим лише показник за шкалою «наполегливості», що характеризує волю і організованість, здатність до структурування власної поведінки і завершення розпочатої справи.

Таблиця 5

#### Порівняння за показниками самоорганізації діяльності паралімпійців та здорових спортсменів

Шкала	Паралімпійці (n = 106)		Здорові спортсмени (n = 84)		p ≤
	$\bar{X}$	S <sub>x</sub>	$\bar{X}$	S <sub>x</sub>	
Планомірність	17,3	5,7	18,6	5,6	-
Цілеспрямованість	36,9	5,4	37,0	6,7	-
Наполегливість	24,2	5,9	26,5	5,9	0,05
Фіксація	23,1	4,9	22,1	5,1	-
Самоорганізація	7,6	4,5	7,2	4,4	-
Орієнтація на теперішнє	8,8	3,4	8,6	3,0	-
Загальний показник	117,8	17,4	120,0	19,1	-

Як свідчать отримані дані порівняння паралімпійців та здорових спортсменів за показниками смисложиттєвих орієнтацій, всі ці показники виявилися у паралімпійців відчутно нижчими (таблиця 6).

Таблиця 6

**Порівняння за показниками смисложиттєвих орієнтацій паралімпійців та здорових спортсменів**

Шкала	Паралімпійці (n = 106)		Здорові спортсмени (n = 84)		p ≤
	$\bar{X}$	S <sub>x</sub>	$\bar{X}$	S <sub>x</sub>	
Цілі в житті	31,4	5,2	36,5	4,6	0,001
Процес життя	23,8	4,4	27,4	5,2	0,001
Результативність життя	26,9	4,7	28,7	4,6	0,1
Локус контролю – Я	16,4	3,1	18,7	3,0	0,001
Локус контролю – життя	31,8	5,3	36,1	4,7	0,001

Найменшу відмінність встановлено за шкалою «результативність життя», що характеризує задоволеність самореалізацією. У більшій мірі, згідно до відмінностей між іншими шкалами, паралімпійці поступаються здоровим спортсменам наявністю цілей у майбутньому, осмисленістю, спрямованістю і часовою перспективою життя, його емоційною насиченістю, впевненістю у власній здатності побудувати своє життя у відповідності з своїми цілями і уявленнями, ступенем керованості життям.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Отже, здійснивши порівняльний аналіз діагностичних результатів паралімпійців з результатами здорових спортсменів, можна констатувати наступне.

Паралімпійці, відповідаючи за *рівнем самоефективності* нормативним значенням, практично не відрізняються за цим показником й від здорових спортсменів. Показники *самоорганізації діяльності* у паралімпійців та здорових спортсменів знаходяться приблизно на однаковому рівні, перевищуючи за більшістю з них нормативні значення, що свідчить про загальну тенденцію до підвищення рівня самоорганізації діяльності у осіб, які серйозно займаються спортом.

Не зважаючи на те, що показники загального рівня та складових *психологічного благополуччя* паралімпійців приблизно відповідають нормативним значенням, всі ці показники виявилися достовірно гіршими, ніж у здорових спортсменів.

За обома показниками *самодетермінації* (шкали «автономії» та «самовираження») паралімпійців поступаються здоровим спортсменам, що, зважаючи на змістове наповнення цих показників, досить об'єктивно засвідчує наявність в паралімпійців нижчої здатності до контролю та вибору напрямку власного життя, приймання рішень, що визначають його хід, прийняття на себе за це відповідальності, переживання власного життя як такого, що відповідає бажанням, потребам і цінностям.

Перевищуючі нормативні значення за *показниками життєстійкості*, паралімпійці, однак, теж відчутно за ними поступаються здоровим спортсменам. Порівняно, із не спортсменами, підвищений рівень життєстійкості паралімпійців ми вважаємо пояснюється, трьома взаємопов'язаними та досить очевидними причинами: 1) ті люди з інвалідністю, хто приймає рішення про заняття паралімпійським спортом, з великою вірогідністю вже мають потенціально вищу життєстійкість, в порівнянні з інвалідами, які

цього не роблять; 2) в процесі «природного» спортивного відбору паралімпійці із зниженою життєстійкістю відсіюються; 3) без сумніву, що заняття паралімпійським спортом сприяють підвищенню життєстійкості.

Також паралімпійці істотно поступаються здоровим спортсменам і за рівнем вираженості всіх показників *смисложиттєвих орієнтацій*, що досить об'єктивно, зважаючи на ситуацію інвалідності, відображає менший рівень вираженості цілей у майбутньому, осмисленості, спрямованості і часової перспективи життя, його емоційної насиченості, впевненості у власній здатності побудувати своє життя у відповідності з своїми цілями і уявленнями, ступенем керованості життям та задоволеності самореалізацією.

*Перспективи подальших досліджень* полягають у розробці системи заходів, спрямованої на сприяння самореалізації паралімпійців.

### 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. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія / О.М.Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
3. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія / О.М. Кокун. – К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. – 200 с.
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. Овчаренко С.В. Планування навчально-тренувального процесу футболістів-інвалідів з наслідками дитячого церебрального паралічу в річному циклі підготовки: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / С.В. Овчаренко ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2005. – 21 с.
7. Dařova K. Introduction to adapted physical activities / K. Dařova. – Prague: Charles University, 2007. - 82 p.
8. Ondruřova Z. Sport and doing sport s by the disabled posttraumatic return to life / Z. Ondruřova, R. Pitekova, M. Bardiovsky, Z. Galikova // Clinical Social Work. – 2013. – Vol. 4, № 2. – P. 65-70.
9. 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.
10. Сердюк Л.З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід: [монографія] / Л. З. Сердюк. – К.: Університет «Україна», 2012. – 323 с.

### References transliterated

1. Bojko G.M. Psihologo-pedagogichnij suprovod sportivnoї diyal'nosti plavciv iz porushennyami psiho-fizichnogo rozvitku v paralimpijs'komu sporti : monografiya / G.M. Bojko. – Poltava : TOV ASMI, 2012. – 360 s.
2. Kokun O.M. Opty`mizaciya adaptacijny`x mozhly`vostej lyudy`ny`: psy`hofiziologichny`j aspekt zabezpečennya diyal`nosti: Monografiya / O.M.Kokun. – K.: Milenium, 2004. – 265 s.
3. Kokun O.M. Psycholohija profesijnoho stanovlennia sučasnoho fachivcia: Monohrafija / O.M. Kokun. – K.: DP "Inform.-analit. ahenstvo", 2012. – 200 s.
4. Mařyasova D.A. Psihicheskaya adaptaciya sportsmenov-invalidov s porazheniem oporno-

- dvigatel'nogo apparata : avtoref. diss... kand. med. nauk: 14.01.06; 14.03.11 / D.A. Mar'yasova. – 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. Ovcharenko S.V. Planuvannia navchalno-trenavalnogo protsesu futbolistiv-invalidiv z naslidkamy dytiachoho tserebralnogo paralichu v richnomu tsykli pidhotovky: Avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.01 / S.V. Ovcharenko ; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. – K., 2005. – 21 s.
  7. Dađova K. Introduction to adapted physical activities / K. Dađova. – Prague: Charles University, 2007. - 82 p.
  8. 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.
  9. 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.
  10. Serdyuk L.Z. Psy`xologiya moty`vaciyi uchinnya majbutnix faxivciv: sy`stemno-sy`nergety`chny` pidxid : [monografiya] / L.Z. Serdyuk. – K.: Universty`tet «Ukrayina», 2012. – 323 s.

**Shamykh O.M. Comparative analysis of development of topical personal qualities at paralympic and healthy athletes.** The performed study has revealed that Paralympic athletes, having self-efficacy within the normative values, do not practically differ from healthy athletes as for this indicator. Paralympic and healthy athletes' indicators of self-organization are nearly the same and exceed the normative values for the most of them, indicating a general tendency to increased self-organization of people seriously involved in sports.

Despite the fact that the indicators of psychological well-being in general and its components of Paralympic athletes approximate the normative values, all these indicators were significantly worse than that of healthy athletes. The both indicators of self-determination (“autonomy” and “self-expression”) is lower at Paralympian athletes in comparison with the healthy ones, which, given the meaning of these indicators, testifies quite objectively lower Paralympic athletes' capability to control their own lives and choose the direction of their development, to make decisions determination their life course, to assume responsibility for it, and to experience own life as being in line with their desires, needs and values. The Paralympic athletes' hardiness, in average, excesses the normative values, however, it is also noticeably lower than that of the healthy athletes. Also, all indicators of meaningful life orientations of the Paralympic athletes' are essentially lower than those of the healthy athletes.

**Key words:** self-realization, personality, Paralympic athletes, promotion of self-realization