

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПАРАЛІМПІЙЦІВ

Шамич О.М. Психологічні фактори суб'єктивного благополуччя паралімпійців. У статті розглядаються основні підходи до вивчення феномена суб'єктивного благополуччя особистості, яке визначається як відносно стійке генералізоване переживання, що суб'єктивно виражається у відчутті задоволеності собою і власним життям; як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування. Проаналізовано зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям людей. Визначено прогностичну модель та предикатори психологічного благополуччя паралімпійців: осмисленість життя, самоприйняття, позитивні взаємини, особистісне зростання. Сприяння психологічному благополуччю паралімпійців полягає в актуалізації їх внутрішніх ресурсів, що криються в осмисленні резервів повноцінної самореалізації та розвитку своїх здібностей в майбутньому.

Ключові слова: психологічне благополуччя, гедоністичне та евдемонічне благополуччя, самодетермінація, внутрішні ресурси, особистісний потенціал, автономія, суб'єктність.

Шамич А.Н. Психологические факторы субъективного благополучия паралимпийцев. В статье рассматриваются основные подходы к изучению феномена субъективного благополучия личности, которое определяется как относительно устойчивое генерализованное переживание, субъективно выражающееся в ощущении удовлетворенности собой и своей жизнью; как интегральный показатель степени направленности личности на реализацию основных компонентов положительного функционирования. Проанализирована связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием людей. Определена прогностическая модель и предикаторы психологического благополучия паралимпийцев: осмысленность жизни, самопринятие, положительные взаимоотношения, личностный рост. Содействие психологическому благополучию паралимпийцев состоит в актуализации их внутренних ресурсов, в осмыслении резервов полноценной самореализации и развития своих способностей в будущем.

Ключевые слова: психологическое благополучие, гедонистическое и эвдемоническое благополучия, самодетерминация, внутренние ресурсы, личностный потенциал, автономия, субъектность.

Постановка проблеми. Дослідження, присвячені психологічному благополуччю людей з інвалідністю, покликані дати об'єктивний зворотний зв'язок суспільству і державі, зокрема її соціокультурній політиці.

Теоретичну базу для розуміння феномену психологічного благополуччя заклали дослідження Н. Бредбурна, на думку якого для опису цього феномена необхідно оперувати ознаками, що відображають стан суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або не задоволеності життям та відсутності несприятливої симптоматики.

У дослідженнях Р. Райана і Е. Дісі показано, що між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є прямий зв'язок [12]. Хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям. Тому суб'єктивна життєздатність співвідноситься не тільки з такими показниками психологічного благополуччя як автономія і позитивні взаємини із оточуючими, але й з фізичними симптомами. Разом з тим, людина з обмеженими можливостями здоров'я може відчувати себе більш щасливою, ніж здорова, якщо їй вдається реалізувати свій потенціал при дефіциті можливостей, а паралімпійський спорт – потужний фактор мобілізації адаптаційного потенціалу людей з інвалідністю.

Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості. Тому в контексті вивчення факторів суб'єктивного благополуччя паралімпійців особливо актуальними є дослідження, що стосуються суб'єктивної оцінки протікання процесів їхнього життя.

Аналіз останніх публікацій. Емпіричні дослідження свідчать про те, що суб'єктивна самооцінка благополуччя і здоров'я є більш вагомими змінними, ніж об'єктивні економічні чи соціально-демографічні фактори, що характеризують параметри якості життя [3; 11; 14]. Ключовими факторами в оцінці якості життя виділяють, зокрема рівень адаптації, самовладання і самоефективності, моральний стан, самоповагу, що сприймається як контроль над життям (локус), очікування від життя, лінія оптимізм-песимізм, суспільні цінності, вірування, прагнення до досягнення тощо [11].

Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) в якості основного критерію для визначення здоров'я взято поняття благополуччя тому, що воно більшою мірою обумовлено самооцінкою і почуттям соціальної приналежності, ніж біологічними функціями організму. Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять гармонійності організації психіки та її адаптивним можливостям, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення відповідно до прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності та відповідальності по відношенню до близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани [11].

Отже, інвалідність, як умова існування, є певним «викликом» для людини. Тому особистісні ресурси набувають особливого значення, адже вони є джерелом запасу міцності, з одного боку, і потенціалом розвитку – з іншого [2; 3]. Творчий характер розвитку людини з інвалідністю відкриває поняття «компенсації». Саме компенсацією частково пояснюють походження обдарованості Штерн і Адлер: «Те, що мене не губить, робить мене сильнішим». Проте, було би помилкою думати, що процес компенсації неодмінно закінчується удачею та успіхом. Але закон перетворення мінуса дефекту в плюс компенсації, за Л.С. Виготським, дає початок новим, обхідним процесам розвитку психологічних функцій.

Розуміння психологічного благополуччя в контексті здоров'я змінюється з виникненням ідей гуманістичної парадигми. Адже саме А. Маслоу сформулював розуміння психологічного здоров'я через розвиток і реалізацію потенціалу людської особистості. На його думку, психологічне здоров'я, як психологічна властивість зрілої особистості, наповнює людину суб'єктивним відчуттям благополуччя, необхідною умовою якого є знаходження вірного уявлення самого себе [4]. Останнє реалізувалося в

межах таких концепцій: концепції самоактуалізації А. Маслоу, повнофункціональної людини К. Роджерса, індивідуальності К. Юнга та зрілості Г. Олпорта [5; 10]. Інакше кажучи, різні формулювання благополуччя тісно пов'язані з подібними рисами позитивного психологічного функціонування. Подальший розвиток гуманістичних ідей виводить проблему психології здоров'я на екзистенціальний рівень – «можливість бути» (П. Тілліх [7]), життєстійкість (С. Мадді [13]) тощо.

Проблема позитивного психологічного функціонування стала привертати увагу дослідників, починаючи з середини 20-го століття. За Н. Бредбурном для опису цього феномена необхідно оперувати ознаками, що відображають стан суб'єктивного відчуття загального задоволення або не задоволення життям. Поняття «суб'єктивне благополуччя» в своїх роботах ввів Е. Дінер, яке складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємні емоції та неприємні емоції. Всі ці три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Як зазначає сам автор, мова тут йде про когнітивну (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) і емоційну (наявність поганого чи хорошого настрою) сторони самоприйняття.

В теоріях, що з'явилися пізніше, психологічне благополуччя представляється сукупністю особистісних ресурсів, що забезпечує суб'єктивну і об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт-середовище». Евдемонічне розуміння даної проблеми будується на постулаті, що особистісне зростання – головний і найбільш необхідний аспект благополуччя. До таких підходів можна віднести теорію самодетермінації Р. Райана і Е. Дісі, які припустили, що особистісне благополуччя пов'язано з базовими психологічними потребами: потребою в автономії, компетентності та зв'язку з іншими [12].

Благополуччя особистості складається із низки взаємопов'язаних складових [1]: *соціальне благополуччя* – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом, міжособистісними зв'язками і статусом в мікросоціальному оточенні, почуття спільності; *духовне благополуччя* – відчуття причетності до духовної культури суспільства; усвідомлення і переживання сенсу свого життя; наявність віри тощо; *фізичне (тілесне) благополуччя* – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, фізичний тонус; *матеріальне благополуччя* – задоволеність матеріальною стороною свого існування, повнотою своєї забезпеченості, стабільністю матеріального достатку; *психологічне благополуччя* (душевний комфорт) – злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, балансу, гармонії особистості, співмірність життєвих цілей і можливостей. У суб'єктивному благополуччі (в цілому і в його складових) виділяють два основних компоненти: когнітивний (рефлексивний) – уявлення про окремі сторони свого буття, і емоційний – домінуючий емоційний тон ставлення до цих сторін.

Не зважаючи на те, що уявлення про власне благополуччя чи благополуччя інших спирається на об'єктивні критерії – успішність, показники здоров'я, матеріального достатку та ін. – все ж переживання благополуччя значною мірою обумовлено особливостями ставлень особистості до себе і навколишнього світу, а тому діють через суб'єктивне сприйняття і суб'єктивну оцінку. Тобто благополуччя особистості за своєю природою завжди є суб'єктивним.

Отже, узагальнюючи викладене, суб'єктивне благополуччя можна визначити як

відносно стійке генералізоване переживання, що суб'єктивно виражається у відчутті задоволеності собою і власним життям, що включає оцінку і ставлення людини до свого життя і самого себе. Воно містить всі три компонента психічного явища – когнітивний, емоційний, поведінковий і характеризується суб'єктивністю, «позитивністю і глобальністю вимірювання» [8; 9]. Поняття *психологічне благополуччя*, що виражає власне ставлення людини до себе і процесів, що мають для неї важливе значення, часто зустрічається як синонім суб'єктивному. Ці незначні розбіжності долаються в моделі психологічного благополуччя в розумінні К. Ріфф [15]. Її багатовимірною моделлю благополуччя включає шість окремих компонентів позитивного психологічного функціонування, що відбиває широту розуміння благополуччя, яке охоплює позитивну оцінку себе та свого минулого життя (самоприйняття), відчуття постійного зростання та розвитку особистості (особисте зростання), переконання, що життя має ціль і зміст (мета в житті), якісні стосунки з іншими (позитивні стосунки з іншими), здатність відповідально ставитися до свого життя та навколишнього світу (оволодіння оточуючим світом), а також відчуття самовизначення (автономія). Виділені компоненти психологічного благополуччя в моделі К. Ріфф співвідносяться з різними структурними елементами теорій, в яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості. Зокрема, «самоприйняття» (як компонент психологічного благополуччя за К. Ріфф) співвідноситься з поняттями «самоповага» і «самоприйняття», введеними і розробленими А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом та ін. Взагалі, самоприйняття є найпоширенішим критерієм благополуччя, головною рисою психічного здоров'я, а також характеристикою самоактуалізації, оптимального функціонування та зрілості.

Формулювання мети і завдань статті. *Мета дослідження* – розкрити зміст феномена суб'єктивного благополуччя особистості та його психологічні чинники.

Завдання дослідження полягають у розкритті основних концептуальних підходів у вивченні суб'єктивного благополуччя особистості паралімпійців та емпіричному визначенні його чинників.

Виклад методики і результатів дослідження. 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). Нижче ми проаналізуємо результати, отримані за чотирма психодіагностичними методиками: 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, 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.

Кореляційний аналіз складових психологічного благополуччя паралімпійців (позитивне ставлення з оточуючими, управління середовищем, особистісне зростання, життєві цілі, самоприйняття) з показниками їх самодетермінації, самоорганізації та життєстійкості, результати якого представлені в таблиці 1, свідчать про те, що благополуччя пов'язане з наявністю і усвідомленістю цілей, успішності реалізації планів діяльності та поведінки, наявністю ресурсів і умов для досягнення цілей. Благополуччю

сприяють включеність міжособистісні стосунки та діяльність, можливість задовольняти потребу в спілкуванні і отримувати від цього позитивні емоції.

Відмітно, що всі складові психологічного благополуччя паралімпійців корелюють з показниками життєстійкості, що перешкоджає виникненню у них внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок оволодіння стресами і сприйняття їх як менш значимих. Це важливо, як зазначає С. Мадді, для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах, підкреслюючи важливість вираженості усіх трьох компонентів життєстійкості [13].

Таблиця 1

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

| | Самодетермінація | | Життєстійкість | | | | Самоорганізація | | | |
|----------------------------|------------------|---------------|----------------|----------|------------------|----------------|-----------------|-------------------|----------------|-------------------------|
| | Автономія | Самовираження | Включеність | Контроль | Прийняття ризику | Життєстійкість | Планованість | Цілеспрямованість | Наполегливість | Орієнтація на теперішнє |
| Позитивні взаємини | ,29* | ,41** | ,56** | ,41** | ,31* | ,49** | ,21 | ,47** | ,38** | -,08 |
| Автономія | ,43** | ,55** | ,44** | ,62** | ,37** | ,59** | ,27* | ,39** | ,44** | ,21 |
| Управління середовищем | ,43** | ,49** | ,57** | ,59** | ,57** | ,67** | ,38** | ,38** | ,69** | ,21 |
| Особистісне зростання | ,19 | ,37* | ,44** | ,28* | ,27* | ,38** | ,28 | ,51** | ,34** | ,09 |
| Цілі в житті | ,29* | ,54** | ,53** | ,43** | ,35** | ,49** | ,31* | ,49** | ,47** | -,05 |
| Самоприйняття | ,33* | ,52** | ,49** | ,64** | ,57** | ,66** | ,29* | ,282 | ,43** | ,38** |
| Баланс афекту | -,38** | -,54** | -,65** | -,62** | -,63** | -,67** | -,28 | -,48** | -,67** | -,18 |
| Осмисленість життя | ,38** | ,56** | ,59** | ,59** | ,42** | ,57** | ,46** | ,49** | ,57** | ,06 |
| Людина як відкрита система | ,19 | ,25 | ,39** | ,16 | ,11 | ,29* | ,25* | ,48** | ,17 | ,14 |
| Психологічне благополуччя | ,44** | ,62** | ,68** | ,67** | ,54** | ,76** | ,38** | ,55** | ,68** | ,19 |

* Кореляція значима на рівні 0.05, ** Кореляція значима на рівні 0.01

На основі регресійного аналізу визначимо, які з незалежних змінних найбільш суттєві та значимі для передбачення показника психологічного благополуччя паралімпійців. У таблиці 2 представлено результати регресійного аналізу за якими можемо спрогнозувати цей показник.

Прогноз показника благополуччя паралімпійців дають чотири моделі. Оберемо для опису четверту модель, за якою пояснюється 94 % дисперсій. Тобто, найбільш точно прогнозує значення показника благополуччя паралімпійців модель, що включає показники: осмисленість життя, самоприйняття, позитивні взаємини, особистісне зростання.

Таблиця 2

Прогностичні моделі показника психологічного благополуччя паралімпійців

| Модель | R | R-квадрат | Скоректований R-квадрат | Стд. похибка оцінки |
|--------|-------------------|-----------|-------------------------|---------------------|
| 1 | ,874 ^a | ,764 | ,760 | 18,8185 |
| 2 | ,940 ^b | ,884 | ,880 | 13,3096 |
| 3 | ,963 ^c | ,927 | ,924 | 10,6049 |
| 4 | ,974 ^d | ,949 | ,945 | 8,9963 |

a. предиктори: (конст) осмисленість життя

b. предиктори: (конст) осмисленість життя, самоприйняття

c. предиктори: (конст) осмисленість життя, самоприйняття, позитивні взаємини

d. предиктори: (конст) осмисленість життя, самоприйняття, позитивні взаємини, особистісне зростання

i. залежна змінна: психологічне благополуччя

Таблиця «Коефіцієнти» (таблиця 3) дає можливість побудувати рівняння регресії. Оскільки показники критерію Фішера < 0.05 , отже, отримані дані є статистично значущими.

Таблиця 4

Коефіцієнти^a регресійної моделі

| Модель | | Нестандартизовані коефіцієнти | | Стандартизовані коефіцієнти | t | Знч. |
|--------|-----------------------|-------------------------------|--------------|-----------------------------|--------|------|
| | | B | Стд. похибка | Бета | | |
| 4 | (Константа) | 7,171 | 11,751 | | -,610 | ,544 |
| | Осмисленість життя | 1,195 | ,185 | ,349 | 6,458 | ,000 |
| | Самоприйняття | 1,985 | ,150 | ,447 | 13,211 | ,000 |
| | Позитивні взаємини | 1,039 | ,164 | ,256 | 6,351 | ,000 |
| | Особистісне зростання | 1,147 | ,231 | ,224 | 4,976 | ,000 |

a. Залежна змінна: психологічне благополуччя

Оскільки для прогнозу показника самодетермінації застосуємо четверту модель, то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї.

Порівнявши показники Бета, робимо висновок, що показник «самоприйняття» найбільше впливає на прогнозування показника психологічного благополуччя.

Таким чином, здійснивши регресійний аналіз, ми виявили, що найбільш точно прогнозує значення показника психологічного благополуччя модель, що включає показники осмисленість життя, самоприйняття, позитивні взаємини, особистісне зростання, за якою пояснюється 94 % дисперсій. Найбільший вплив на показник

самодетермінації має показник «самоприйняття» (коефіцієнт бета найвищий).

Висновки і перспективи подальших досліджень. Здійснений аналіз психологічних особливостей благополуччя паралімпійців свідчить про те, що спорт, тим більше параолімпійський, є потужним ресурсом самовдосконалення та різносторонньої самореалізації людей з інвалідністю.

Складові благополуччя паралімпійців (позитивне ставлення з оточуючими, управління середовищем, особистісне зростання, життєві цілі, самоприйняття) пов'язані з їх самоорганізацією, самодетермінацією, життєстійкістю, а отже з наявністю і усвідомленістю цілей, успішністю реалізації життєвих планів, наявністю особистісних ресурсів і умов для досягнення цілей, розкриттям свого творчого потенціалу тощо. Предикаторами психологічного благополуччя паралімпійців є осмисленість життя, самоприйняття, позитивні взаємини, особистісне зростання.

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

Перспектива подальших досліджень полягає в поглибленому вивченні психологічного благополуччя як індикатора здоров'я особистості.

Список використаних джерел

1. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью Л.В. Куликов // Общество и политика / Ред. В.Ю.Большаков. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476-510.
2. Лебедева А.А. Перспективы исследования качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоров'я / А.А. Лебедева // Инклюзивное образование: методология, практика, технологи. – М.: ИПИИО МГППУ, 2011. – С. 15-17.
3. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как основа саморегуляции / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – С. 56-65.
4. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 352 с.
5. Олпорт Г. Становление личности : избран. тр. / Г. Олпорти ; [пер. с англ. Л. В. Трубицыной, Д. А. Леонтьева] ; под общ. ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – 461, [1] с. : ил.
6. Панина, Е. Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности / Е.Н. Панина // Вестник Красноярского государственного университета. Серия «Гуманитарные науки». – 2006. – № 3/2. – С.89-91.
7. Тиллих П. Мужество быть / П. Титлих. – Київ: Дух і літера. – 2013. – 200 с.
8. Шамионов Р.Б. Самосознание и субъективное благополучие личности / Р.Б. Шамионов // Проблемы социальной психологии личности / Под ред. Р.Б. Шамионова. – Саратов: СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2008. – С. 36-41.
9. Шевеленкова Т.Д., Психологическое благополучие личности / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Ежеквартальный научно-практический журнал «Психологическая диагностика», – №3. – С.95-107.

10. Юдин Б. Г. Здоровье: факт, норма, ценность / Б. Г. Юдин // Мир психологии. – 2000. – № 1(21). – С. 54–68.
11. Bowling A. A multidimensional model of the quality of life in older age / A. Bowling, D. Banister, S. Sutton, O. Evans, J. Winsdor // *Aging & Mental Health*, 2002. – 6(4). – P. 355-371.
12. Deci E.L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E. Deci & R. Ryan // *Psychological Inquiry*, 2000. – Vol. 11. – N. 4. – P. 227-268.
13. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses / S.R. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*, 2006. –1(3). – P. 160–168.
14. Rigby, B.T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? / B.T. Rigby & E.T. Huebner // *Psychology in the Schools*, 2005. – Vol.42. – P. 91-99.
15. Ryff, C.D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // *Psychological Inquiry*. –1998. –Vol. 9. – P. 719-727.

References transliterated

1. Kulikov L.V. Determinanty udovletvorennosti zhizn'ju L.V. Kulikov // *Obshhestvo i politika / Red. V.Ju.Bol'shakov*. – SPb.: Izd-vo S.-Peterburgskogo un-ta, 2000. – S. 476-510.
2. Lebedeva A.A. Perspektivy issledovaniya kachestva zhizni lic s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya / A.A. Lebedeva // *Inkluzivnoe obrazovanie: metodologiya, praktika, tehnologi*. –M.: IPIIO MGPPU, 2011. – S. 15-17.
3. Leont'ev D.A. Lichnostnyj potencial kak osnova samoreguljatsii / D.A. Leont'ev // *Uchenye zapiski kafedry obshhej psihologii MGU im. M.V. Lomonosova. Vyp. 1 / Pod red. B.S. Bratusja, D.A. Leont'eva*. – M. : Smysl, 2002. – S. 56-65.
4. Maslou A. Motivatsiya i lichnost' / A. Maslou ; per. s angl. T. Gutman, N. Muhina. – 3-e izd. – SPb. : Piter, 2003. – 352 s.
5. Olport G. Stanovlenie lichnosti : izbran. tr. / G. Olporti ; [per. s angl. L. V. Trubicynoj, D. A. Leont'eva] ; pod obshh. red. D. A. Leont'eva. – M. : Smysl, 2002. – 461, [1] c. : il.
6. Panina, E. N. Vzaimosvjaz' suverenosti psihologicheskogo prostranstva i sub#ektivnogo blagopoluchija lichnosti / E.N. Panina // *Vestnik Krasnojarskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija «Gumanitarnye nauki»*. – 2006. – № 3/2. – S.89-91.
7. Tilih P. Muzhestvo byt' / P. Tilih. – Kii'v: Duh i litera. – 2013. – 200 s.
8. Shamionov R.B. Samosoznanie i sub#ektivnoe blagopoluchie lichnosti / R.B. Shamionov // *Problemy social'noj psihologii lichnosti / Pod red. R.B. Shamionova*. – Saratov: SGU im. N.G. Chernyshevskogo, 2008. – S. 36-41.
9. Shevelenkova T.D., Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti / T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko // *Ezhekvartal'nyj nauchno-prakticheskij zhurnal «Psihologicheskaja diagnostika»*, – №3. – S.95-107.
10. Judin B. G. Zdorov'e: fakt, norma, cennost' / B. G. Judin // *Mir psihologii*. – 2000. – № 1(21). – S. 54–68.
11. Bowling A. A multidimensional model of the quality of life in older age / A. Bowling, D. Banister, S. Sutton, O. Evans, J. Winsdor // *Aging & Mental Health*, 2002. – 6(4). – R. 355-371.

12. Deci E.L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E. Deci & R. Ryan // Psychological Inquiry, 2000. – Vol. 11. – N. 4. – P. 227-268.
13. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses / S.R. Maddi // The Journal of Positive Psychology, 2006. –1(3). – P. 160–168.
14. Rigby, B.T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? / B.T. Rigby & E.T. Huebner // Psychology in the Schools, 2005. – Vol.42. – R. 91-99.
15. Ryff, C.D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // Psychological Inquiry. –1998. –Vol. 9. – P. 719-727.

Shamich O.M. The psychological factors of Paralympic athletes' subjective well-being. The article discusses the main approaches to research on the phenomenon of an individual's subjective well-being, which is defined as a relatively stable generalized experience, expressed subjectively in the sense of satisfaction with oneself and one's own life; as an integral indicator of personal orientation toward implementation of the main components of positive functioning. The correlation between physical health and psychological well-being of people with functional limitations that reduce life satisfaction opportunities is analyzed. There are positive correlations between the psychological well-being components (positive relations with others, environment mastery, personal growth, purpose in life, self-acceptance) and personal assessments of the life quality components, self-organization, self-determination, and psychological hardiness.

The following factors of psychological well-being were empirically determined: self-acceptance; availability and awareness of a life purpose; its successful implementation in life; availability of personal resources and conditions for purpose achievement; revealing of one's own nature and his/her creative potential; positive relationships with others and so on.

The prognostic model and predictors of Paralympic athletes' psychological well-being are defined: meaningfulness of life, self-acceptance, positive relations, and personal growth. Paralympic athletes' psychological well-being can be promoted with actuation of their internal resources, which means understanding of their reserves for full self-realization and development of their abilities in the future.

Key words: psychological well-being, hedonistic and eudemonic well-being, self-determination, internal resources, personal potential, autonomy, personal agency.