

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОКАЗНИКІВ ТА ЧИННИКІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПАРАЛІМПІЙЦІВ**

**Відомості про автора:** *Шамич Олександр Миколайович*, кандидат педагогічних наук, доцент, Доцент кафедри реабілітації Відкритого міжнародного університету розвитку людини "Україна". Київ. Україна.

*Встановлено, що для паралімпійців, в цілому, властива переважаюча задоволеність власною спортивною кар'єрою, достатньо швидко постановка нової спортивної мети та досить чітке уявлення свого спортивного майбутнього. Значна їх частина не вважає наявні спортивні досягнення гранично можливими, вбачаючи в собі потенціал для подальшого спортивного удосконалення. Визначено, що серед чинників самореалізації, найбільш виражений позитивний вияв має зацікавленість паралімпійців в заняттях спортом. Також переважно сприятливими є міжособистісні стосунки паралімпійців з іншими суб'єктами їх спортивної діяльності – членами своєї спортивної команди, тренерами та допоміжним персоналом.*

**Ключові слова:** *самореалізація, паралімпійці, сприяння самореалізації, чинники самореалізації.*

**Постановка проблеми.** Повноцінне інтегрування інвалідів в суспільство вважається однією із найбільш вагомих загальнолюдських проблем. Дослідники однак в тому, що одним з найважливіших способів її вирішення, який здатен суттєво забезпечити умови для самореалізації та соціалізації інвалідів, нівелювати негативні зміни їх психоемоційного стану, створити передумови для фізичної і психічної адаптації до нових умов життя, є адаптивна фізична культура і спорт [1], [3], [8].

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» [5], [6].

Однак, внаслідок відносної «молодості» паралімпійського спорту, відчувається нестаток досліджень, покликаних створити необхідне наукове забезпечення не тільки повноцінного тренувально-змагального процесу паралімпійців, але й, що надзвичайно важливо, забезпечення засобами паралімпійського спорту повноцінного інтегрування їх у суспільство. У

цьому контексті очевидна актуальність досліджень психологічного та соціально-психологічного спрямування, зокрема спрямованих на сприяння самореалізації паралімпійців.

**Вихідні передумови.** Спорт як важливий засіб посттравматичний відновлення, адаптації, інтеграції та соціальної інклюзії стає для паралімпійців життєво важливим джерелом самореалізації та існування. Адже за рахунок встановлення значущих міжособистісних взаємин 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 [8].

Особливі вимоги до особистості паралімпійців, внаслідок вираженої організаційної та психологічної специфіки, ставить тренувально-змагальний процес спортсменів. 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], [9].

G. Kenttä та R. Corban виділяють 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 [7].

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], [6].

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 [3], [4].

Відзначається, що 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 [2].

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 [5].

**Мета статті:** виявити та визначити особливості прояву показників та чинників самореалізації паралімпійців.

**Виклад методики і результатів досліджень.** 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). Було використано розроблений нами опитувальник та 7 психодіагностичних методик. Однак, у цій статті, внаслідок великого обсягу отриманого емпіричного матеріалу, ми проаналізуємо лише результати за опитувальником, спрямованим на визначення рівня та чинників самореалізації особистості в спортивній діяльності. Загальні особливості спортивної самореалізації досліджуваних паралімпійців аналізувалися за першими чотирма питаннями Опитувальника, спрямованими на отримання загальної інформації щодо рівня самореалізації спортсменів (таблиця 1).

Отримані результати свідчать, що для досліджуваних паралімпійців – членів збірних команд України з різних видів спорту, властива переважаюча задоволеність власною спортивною кар'єрою – 81 % з них нею переважаюча або повністю задоволені. Лише по 6 - 7 % дали один з трьох інших варіантів відповіді (від "не задоволений" до "важко відповісти"). Для них також, в цілому, властива достатньо швидка постановка нової спортивної мети. Так, що дана мета ними не ставиться, або ставиться лише через тривалий час, зазначили лише 3 %. На противагу цьому, 80 % паралімпійців свою нову мету в спорті визначають досить швидко, або практично відразу після досягнення попередньої.

Досить логічно із попередніми показниками узгоджується й те, що 87 % паралімпійців досить чітко уявляють своє спортивне майбутнє, відзначаючи, що таке уявлення в них "в основному присутнє", або "чітко присутнє". І знову, лише 3 % позначили два полярних варіанти відповіді, які характеризують нечіткість подібного уявлення. Природнім, з огляду на

різний вік і рівень спортивних досягнень досліджуваних, є досить значний розкид показників у відповідях щодо того, чи досягли вони вже вершини досягнень у спорті. Приблизно по третині з них вважають, що далеко ще не досягли вершини досягнень, або досягли лише частково. А трохи більше чверті переконані, що такої вершини вони майже, або повністю досягли.

**Таблиця 1**  
**Загальні особливості спортивної самореалізації паралімпійців**

Показник	Варіанти відповіді				
	не задоволений	скоріше незадоволений	важко відповісти	переважно задоволений	повністю задоволений
Задоволеність власною спортивною кар'єрою	6%	6%	7%	42%	39%
Як швидко після досягнення спортивної мети ставиться наступна	не ставиться	через тривалий час	через певний час	досить швидко	практично відразу
	1%	2%	17%	42%	38%
Чіткість уявлення свого спортивного майбутнього	відсутнє	практично відсутнє	у загальних рисах	в основному присутнє	чітко присутнє
	1%	2%	12%	47%	38%
Чи досяг вже вершини досягнень у спорті	далеко не досяг	частково досяг	значною мірою	майже досяг	повністю досяг
	30%	29%	14%	20%	7%

При аналізі отриманих результатів ми намагалися враховувати природну неоднорідність нашої вибірки – за *статтю, віком, типом інвалідності, видами спорту* та наявними на момент дослідження *спортивними досягненнями* (частина досліджуваних вже займали раніше призиви місця на Паралімпійських чи Дефлімпійських іграх, а інша – ні).

Виявлено, спортсмени з найвищим *рівнем результатів* мають істотно вищі показники задоволеності власною спортивною кар'єрою та самооцінки власної наблизженості до вершини досягнень у спорті, за групу спортсменів, що поки не мають суттєвих спортивних досягнень ( $p \leq 0,05 - 0,01$ ). Також вони відрізняються і швидшою постановки нової спортивної мети після досягнення попередньої ( $p \leq 0,01$ ).

Порівняння вікових груп паралімпійців виявило достовірні відмінності лише між наймолодшими (16 - 24 роки) та найстаршими (35 років і старші) спортсменами за одним і чотирьох питань, пов'язаних із спортивною самореалізацією, що стосується чіткості уявлення свого спортивного майбутнього. Виявилося, що у молодших за віком паралімпійців воно більш чітке за старших ( $p \leq 0,05$ ). Так, зокрема, уявлення свого спортивного майбутнього у наймолодших в основному присутнє та чітко присутнє у

88 %, а у найстаршій групі – у 76 %; у наймолодших жоден на зазначив варіанти відсутності чи практичної відсутності такого уявлення, а у найстаршій групі таких виявилось 12 %.

Порівняння виділених нами за *видами спорту* двох груп паролімпійців (1-ша – футболісти,  $n = 51$ ; 2-га – представники всіх інших видів спорту,  $n = 55$ ), показало, що достовірні відмінності між ними присутні за двома взаємопов'язаними питаннями і полягають у істотно вищих у футболістів ( $p \leq 0,001$ ) рівнях задоволеності власною спортивною кар'єрою та самооцінки наближеності до вершини досягнень у спорті. Так, наприклад, 94 % з них спортивною кар'єрою задоволені переважно або повністю. Серед інших спортсменів цей відсоток істотно нижчий – 69 %. У багато чому це природно пояснюється тим, що команди досліджуваних футболістів-паролімпійців займали найвищі місця на найвагоміших світових змаганнях.

При порівнянні за першими чотирма питаннями опитувальника груп виділених за ознаками *статі* та *типу інвалідності* істотних відмінностей встановлено не було.

Ступінь вияву чинників, що для кожного паролімпійця можуть індивідуально зумовлювати рівень його спортивних досягнень та об'єктивно впливати на можливості спортивної самореалізації нами аналізувалися ще за шістьма питаннями опитувальника. Зокрема, серед таких чинників для нашого дослідження були визначені стосунки з членами спортивної групи/команди, тренерами та допоміжним персоналом, зацікавленість в заняттях спортом, матеріальне становище та побутові умови. Загальні результати представлено у таблиці 2.

Серед виділених шести чинників, найбільш виражений позитивний вияв має зацікавленість паролімпійців в заняттях спортом – 97% досліджуваних мають високий або дуже високий рівень такої зацікавленості. Також переважно сприятливими є міжособистісні стосунки паролімпійців з іншими суб'єктами їх спортивної діяльності – членами своєї спортивної команди, тренерами та допоміжним персоналом (до 90% досліджуваних оцінюють такі стосунки як хороші або дуже хороші).

Щодо матеріального становища, то у 80% паролімпійців рівень задоволеності ним також особливого занепокоєння не викликає (вважають його нормальним, хорошим або, навіть, дуже гарним). Однак, для 20%, що оцінюють його як не дуже хороше чи погане, це може бути несприятливим для успішного тренувально-змагального процесу чинником.

Дещо гіршим для спортивної діяльності досліджуваних чинником виявився рівень задоволеності ними своїми побутовими умовами – 27% вважають такі умови поганим або не дуже гарними. Проте, зважаючи на успішний виступ переважної більшості досліджуваних на міжнародних змаганнях найвищого рангу (в Україні державою виділяються кошти та житло для преміювання призерів Паролімпіад), їх рівень задоволеності побутовими умовами, природно, має зрости.

## Оцінка паралімпійцями ступеню вияву чинників, що можуть зумовлювати рівень їх спортивних досягнень

№	Чинники	Оцінка				
		погані	не дуже гарні	нормальні	хороші	дуже хороші
1	Стосунки з членами своєї спортивної команди	погані	не дуже гарні	нормальні	хороші	дуже хороші
		-	1%	12%	62%	25%
2	Стосунки з тренером (тренерами)	погані	не дуже гарні	нормальні	хороші	дуже хороші
		-	1%	11%	53%	35%
3	Стосунки з допоміжним персоналом	погані	не дуже гарні	нормальні	хороші	дуже хороші
		-	2%	14%	64%	20%
4	Зацікавленість в заняттях спортом	низька	не дуже висока	середня	висока	дуже висока
		1%	-	2%	42%	55%
5	Матеріальне становище	погане	не дуже хороше	нормальне	хороше	дуже гарне
		6%	14%	56%	19%	5%
6	Побутові умови	погані	не дуже гарні	нормальні	хороші	дуже хороші
		6%	21%	38%	29%	6%

Порівняння трьох груп паралімпійців, виділених на основі рівня їх спортивних результатів, за відповідями на цю частину питань опитувальника виявило між ними лише окремі статистично достовірні відмінності, що стосуються двох взаємопов'язаними питань – самооцінки власного матеріального становища та побутових умов. Вони, на наш погляд, є достатньо очевидними та легко пояснюваними. Паралімпійці з найвищим рівнем результатів (чемпіони та призери Паралімпійських ігор та чемпіонатів світу та Європи, заслужені майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу) мають від держави вищий рівень матеріального та житлового забезпечення. Тобто, саме досягнення паралімпійцями високих міжнародних результатів і стало, у значній мірі, запорукою покращення матеріального та побутового становища.

Також було встановлено істотно кращу ( $p \leq 0,01$ ) самооцінку власних стосунків з тренерами у членів дефлімпійської футбольної збірної України за футболістів паралімпійської збірної команди з футболу (спортсмени з ДЦП) (групи виділені за типом інвалідності). Так, зокрема, у першій вибірці всі 100 % досліджуваних оцінюють такі стосунки як хороші чи дуже хороші; а у другій – 72 % (ще 28% оцінюють ці стосунки як нормальні). Хоча, якимось принциповою проблеми, що потребує докладного аналізу і інтерпретації, ми у цих результатах не бачаємо. При порівнянні за шістьма питаннями опитувальника, які характеризують чинники спортивних досягнень паралімпійців, груп за ознаками віку, статі та видів спорту істотних

відмінностей встановлено не було.

**Висновки.** Встановлено, що для паролімпійців, в цілому, властива переважаюча задоволеність власною спортивною кар'єрою, достатньо швидка постановка нової спортивної мети та досить чітке уявлення свого спортивного майбутнього. Також природно, що значна їх частина не вважає наявні спортивні досягнення гранично можливими, вбачаючи в собі потенціал для подальшого спортивного удосконалення.

Паролімпійці з найвищим рівнем результатів мають істотно вищі показники задоволеності власною спортивною кар'єрою, самооцінки власної наближеності до вершини досягнень у спорті та швидкості постановки нової спортивної мети після досягнення попередньої, за групу спортсменів, що поки не мають суттєвих спортивних досягнень. Виявлено у наймолодшій за віком групі паролімпійців (16 - 24 роки) суттєво чіткіше уявлення свого спортивного майбутнього за найстаршу групу (35 років і старші). Також встановлено значно вищі у футболістів за представників інших видів спорту рівні задоволеності спортивною кар'єрою та самооцінки наближеності до вершини досягнень у спорті, що переважно пояснюється об'єктивно вищим рівнем їх спортивних результатів.

Визначено, що серед виділених шести чинників самореалізації, найбільш виражений позитивний вияв має зацікавленість паролімпійців в заняттях спортом. Також переважно сприятливими є міжособистісні стосунки паролімпійців з іншими суб'єктами їх спортивної діяльності – членами своєї спортивної команди, тренерами та допоміжним персоналом. У переважної більшості паролімпійців рівень задоволеності матеріальним становищем занепокоєння не викликає. Однак, для 20%, що оцінюють його як не дуже хороше чи погане, це може стати несприятливим для успішного тренувально-змагального процесу чинником. Дещо гіршим для спортивної діяльності чинником виявився рівень задоволеності ними своїми побутовими умовами (27% вважають такі умови поганим або не дуже гарними). Паролімпійці з найвищим рівнем результатів мають істотно вищі за інших спортсменів показники самооцінки власного матеріального становища та побутових умов, що природно пояснюється вищим рівнем державного матеріального та житлового забезпечення цієї групи досліджуваних. Також встановлено, що для членів дефлімпійської футбольної збірної властива істотно краща самооцінка власних стосунків з тренерами у за футболістів паролімпійської збірної команди (спортсмени з ДЦП).

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці тренінгової програми, спрямованої на сприяння самореалізації паролімпійців.

#### **Список використаних джерел**

1. Бойко Г.М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психо-фізичного розвитку в паролімпійському спорті : монографія / Г. М. Бойко. – Полтава : ТОВ АСМІ, 2012. – 360с.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Dařova K. Introduction to adapted physical activities / K. Dařova. – Prague: Charles University, 2007. - 82 p.

7. Kenttä G. Psychology within the Paralympic Context - Same, Same or Any Different? / G. Kenttä, R. Corban // Olympic Coach.– 2014. №25(3).– P.15 – 25.

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.

### **References**

1. Bojko G. M. Psihologo-pedagogichnij suprovid sportivnoї diyal'nosti plavciv iz porushennyami psiho-fizichnogo rozvitku v paralimpijs'komu sporti: monografiya / G.M. Bojko. – Poltava : TOV ASMI, 2012. – 360 s.

2. 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.

3. Mar'asova 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'asova. – М., 2013. – 25 с.

4. Maslov D. V. Zhenshchiny v paralimpijskom dvizhenii, shtrih k «psihologicheskomu portretu» / D.V. Maslov, A.A. Rudovskij // Materialy I Vserossijskogo kongressa «Medicina dlya sporta». – М., 2011. – S. 269 - 276.

5. Shuba V.V. Psihologo-pedagogichna organizaciya navchal'no-trenuval'nogo procesu paralimpijcv z urazhennyam oporno-ruhovogo aparatu / V. V. Shuba // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. - 2012. - № 7. - S. 126-129.

6. Dařova K. Introduction to adapted physical activities / K. Dařova. – Prague: Charles University, 2007. - 82 p.

7. Kenttä G. Psychology within the Paralympic Context - Same, Same or Any Different? / G. Kenttä, R. Corban // Olympic Coach.– 2014. №25(3). – P.15– 25.

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.

**Шамич А.Н Особенности проявления показателей и факторов самореализации паралимпийцев.** *Установлено, что для паралимпийцев в целом свойственна преимущественная удовлетворенность собственной спортивной карьерой, достаточно быстрая постановка новой спортивной цели и довольно четкое представление своего спортивного будущего. Значительная их часть не считает имеющиеся спортивные достижения предельно возможными, видя в себе потенциал для дальнейшего спортивного совершенствования. Определено, что среди факторов самореализации, наиболее выраженное положительное проявление имеет заинтересованность паралимпийцев в занятиях спортом. Также преимущественно благоприятными являются межличностные отношения паралимпийцев с другими субъектами их спортивной деятельности - членами своей спортивной команды, тренерами и вспомогательным персоналом*

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

**Shamich O.M., Features of manifestations of indicators and factors of Paralympic athletes' self-realization.**

*The research presented in the article shows that Paralympic athletes are characterized, in general, by satisfaction with their own sporting careers, quick putting forward of new sportive goals and a fairly clear idea of their future in the sport. A significant part of them does not consider the available sports achievements as extremely possible, seeing the potential for further sportive improvements. Among the six factors of self-realization, the most expressed and positive one is the Paralympic athletes' interest in sports. Also, their interpersonal relationships with other actors in their sporting activities - members of their sport teams, coaches and support staff - are predominantly favourable. The vast majority of Paralympic athletes have a good level of satisfaction with their financial situation. The Paralympic athletes with the highest achievements have significantly higher levels of satisfaction with their own athletic careers, self-estimation of their own proximity to the top achievements in sport and the speed of putting forward a new sportive goal. They also estimate significantly higher their financial and housing conditions than other athletes, which is naturally explained by the higher level of state financial and housing provision for this group of athletes. The group of the youngest Paralympic athletes has shown a much clearer view of their sportive future than that of the oldest one. Also, football players have a significantly higher, than athletes playing other sports, level of satisfaction with sporting careers and self-estimation of their proximity to the top achievements in sport, which is largely due to an objectively higher level of their sportive results.*

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