

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Київський національний університет будівництва і архітектури**

**О. М. Шамич, Л. З. Сердюк, Г. В. Іваннікова**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'Я І**  
**БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Київ 2023

УДК 796.01/03

Ф48

Рецензенти: О. М. Кокун, доктор психол. наук, проф., заступник директора Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України з науково-інноваційної роботи, член – кореспондент НАПН України

Т. М. Траверсе, доктор психол. наук, проф., професор кафедри соціальної психології КНУ ім. Тараса Шевченка

О. А. Озерова, канд.наук з ФВіС, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Київський національний університет будівництва і архітектури

*Затверджено на засіданні Вченої ради Київського національного університету будівництва і архітектури, протокол № 10 від 31 серпня 2023 року.*

**Шамич О. М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г. В.**

Ф48 Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навч. посіб. / О.М. Шамич, Г.В. Іваннікова, Л.З. Сердюк, – Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 130 с.

Розглянуто основні аспекти здорового способу життя особистості та зазначено підґрунтя для її психічного здоров'я і психологічного благополуччя.

Призначено для студентів галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр».

Рекомендовано для викладачів, тренерів, інструкторів з фізичного виховання і спорту.

Надано практичні рекомендації для самостійних занять оздоровчого та виховного спрямування для студентів і аспірантів КНУБА усіх спеціальностей.

© О.М. Шамич,  
Л.З. Сердюк  
Г.В. Іваннікова,  
© КНУБА, Талком 2023

Передмова		4
Розділ I.	ОСНОВИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	5
Тема 1.	Визначення психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості: основні критерії	5
Тема 2.	Спорт як чинник внутрішньої мотивації і самореалізації особистості	11
Тема 3.	Концептуальна модель самореалізації особистості	22
Питання для самоконтролю		33
Розділ II.	ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ	34
Тема 1.	Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя в контексті фізичного здоров'я і життєстійкості особистості	34
Тема 2.	Особистісний потенціал задоволеності життям, суб'єктивного благополуччя та життєстійкості	40
Тема 3.	Психологічні особливості спортивного змагання.	48
Тема 4.	Психологічний супровід особистості у сфері фізичного виховання і спорту.	72
Питання для самоконтролю		100
Післямова		101
Література		103
Додатки. Методики дослідження внутрішніх ресурсів особистості у спорті		112

## ПЕРЕДМОВА

Зростання стресогенності в сучасному суспільстві докорінно впливають на життя людини та призводять до загального зниження почуття безпеки, захищеності, стимулюють розвиток стресу. Проте, такі реалії життя потребують від людини стійкості, готовності та здатності протистояти новим викликам, долати повсякденні труднощі, ефективно функціонувати та взаємодіяти з іншими людьми. Тому для сучасного суспільства особливо актуальними є наукові та навчально-методичні праці, що сприяють збереженню соматичного та психічного здоров'я людини, досягнення її внутрішньої рівноваги, незважаючи на вплив щоденних стресорів.

В напружених умовах сьогодення саме фізична культура і спорт є потужним стимулом для мобілізації резервних можливостей організму, зокрема в умовах стресу та хронічної напруги. Зняття спортом є одним із способів проявити турботу про себе, подбати про своє здоров'я, що дає можливість забезпечити ефективне функціонування активне особисте та громадське життя.

Психологічне благополуччя особистості можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою становлення суб'єкта і є невід'ємною стороною фізичного і психічного здоров'я людини.

# **Розділ I. ОСНОВИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

## **Тема 1. Визначення психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості: основні критерії**

Проблема пошуку шляхів збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості та ефективних засобів сприяння її психологічному благополуччю та задоволеності життям – новий перспективний напрямок досліджень сучасних наук про здоров'я. Принциповою особливістю цього напрямку є зміна фокусу підходів до людини з орієнтації на симптоми і дефіцит, на розвиток і підтримку її внутрішніх ресурсів.

Значний інтерес дослідників багатьох галузей знань спрямовані на вивчення феномена психологічного благополуччя особистості, що викликано, насамперед, необхідністю дати об'єктивний зворотний зв'язок соціокультурній політиці суспільства і держави. Адже в якості основного критерію для визначення здоров'я Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) взято саме поняття благополуччя, оскільки воно більшою мірою обумовлене самооцінкою і почуттям соціальної приналежності, ніж біологічними функціями організму (World Health Organization, 2018).

Аналіз досліджень критеріїв психічного здоров'я особистості свідчить про те, що головна роль відводиться гармонійності в організації її психологічного простору та адаптивним можливостям, зокрема, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення та прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності та відповідальності в ставленні до близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002). Численні емпіричні дослідження (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002; Rigby, & Huebner, 2005; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000) свідчать про те, що суб'єктивна

самооцінка благополуччя і здоров'я є більш вагомими змінними, ніж об'єктивні економічні чи соціально-демографічні чинники, що характеризують параметри якості життя. Ключовими чинниками в оцінці психологічного благополуччя 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 (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002).

Завдяки роботам медичного соціолога А. Антоновського (Antonovsky, 1993), в психологічних дослідженнях суттєво зріс науковий інтерес до салютогенних (оздоровчих) факторів функціонування особистості. Згідно концепції салютогенеза А. Антоновського, зусилля варто докладати не стільки до усунення патогенних, скільки до підтримки оздоровчих факторів функціонування особистості. Таким фактором подолання стресу автор запропонував конструкт «почуття когерентності (узгодженості)» як певний стиль бачення світу і переживання своєї взаємодії з ним. Ключовим поняттям в теорії А. Антоновського є те, як конкретні особисті установки завдяки «почуттю пов'язаності (sense of coherence)» служать стійкості людей до стресів.

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети особистості (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Як зазначають дослідники, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами. За межами психології тривалий час залишалися найважливіші особистісні феномени – цілі і сенс життя, щастя, благополуччя та ін. Термін «психологічне благополуччя» з'явився в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією із основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості,

тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Термін «психологічне благополуччя» з'явився в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Принциповою особливістю цього напрямку є зміна фокусу підходів до людини з орієнтації на симптоми і дефіцит, на розвиток і підтримку її внутрішніх ресурсів (Messias et al., 2020). Тобто, зміщення фокусу психологічного втручання з проблеми на її розв'язання, характерне для концепції позитивного підходу, розширює можливості розвитку внутрішніх ресурсів особистості в досягненні станів оптимального функціонування, психологічного благополуччя, якості життя та ін. У цьому позитивному сенсі психічне здоров'я є основою психологічного благополуччя і ефективного функціонування людини, при якому вона може реалізувати свій власний потенціал, ефективно долати труднощі, продуктивно і плідно працювати.

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями (Ryff, 1995; Lyubomirsky, & Lepper, 1999 та ін.), роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо.

Сучасні трактування поняття «здоров'я» нараховують понад триста визначень. Аналіз значної частини із них починається з окреслення того, чим воно є – станом, процесом, рівновагою чи ще чимось іншим? Більшість наявних на сьогодні тлумачень визначають «здоров'я» як стан. Насамперед,

у цьому контексті його трактує Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я є станом повного фізичного, душевного і соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» (World Health Organization, 2018). У такому визначенні наголошується важливість не відсутності хвороби, а наявності здоров'я. У цьому сенсі воно має позитивну спрямованість, цілісне уявлення про те, що таке здоров'я, і знаходиться в деякій точці континууму: між психічним розладом і психологічним благополуччям.

Аналізуючи підходи до визначення поняття здоров'я, важливим є поєднання у ньому біологічної, психологічної та соціальної природи. Власне, поняття салютогенетичної орієнтації, запропоноване А. Антоновськи (Antonovsky, 1993), може бути застосоване як на рівні особистості, так і на рівні соціальної групи чи суспільства в цілому і передбачає дослідницьку парадигму позитивної психології, яка вивчає умови і процеси оптимального функціонування людей, груп або соціальних інститутів. Відповіддю А. Антоновськи на це питання є те, що фактором збереження і зміцнення здоров'я є почуття когерентності (sense of coherence). Як наслідок, ресурси загального опору надають імуностимулюючу дію, що полегшує розуміння значення стресових факторів та протидії їм. Згідно з А. Антоновськи, в успішному протистоянні стресу ключову роль відіграє почуття когерентності (sense of coherence, яке розуміється ним як особлива структура установок (диспозиція), що зумовлюють здатність людини розуміти причинно-наслідкові зв'язки в життєвих подіях, і впевненість в наявності власних здібностей та ресурсів, навичок самодопомоги, що забезпечують контроль власного життя.

Закономірно, що в останні десятиліття дослідження впливу різноманітних стресорів та життєвих ситуацій на функціонування особистості здійснюються в контексті здоров'я, яке розглядається не як відсутність хвороби, а як спрямованість на досягнення психологічного

благополуччя. Адже прагнення до психологічного благополуччя, позитивного функціонування є однією з рушійних сил саморозвитку особистості, важливою умовою якості її життя. Про різні аспекти позитивного функціонування людини йдеться в дослідженнях: життєстійкості та стресостійкості (Maddi, & Khoshaba, 1994); резилентності, психологічного благополуччя, щастя (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005); самоактуалізації та самореалізації (Maslow, 1971); сенсу життя, самодетермінації (Франкл, 2020; Чиксентмігаї, 2017) тощо.

На противагу патогенетичній парадигмі, що існувала в той час, і відповідала на питання яким чином вплив стресорів призводить до хворобливих наслідків, салютогенетична парадигма А. Антоновськи акцентує увагу на пошуці факторів, що сприяють стійкості до стресів. Ці фактори можуть бути як психологічними (наприклад, оптимізм як особистісна риса), так і пов'язаними із соціальним оточенням (соціальна підтримка) або фізичним середовищем (наприклад, чистота питної води) (Antonovsky, 1987). Як зазначає А. Антоновськи, сам по собі стрес не завжди є патогенним; за певних умов стрес може бути і салютогенним фактором, викликаючи напругу організму, здатну провокувати нові адаптивні реакції, та набуття позитивного досвіду.

Саме тому життєстійкість і психологічне благополуччя трактуються як ключові поняття салютогенезу, тобто індивідуальної здатності особистості рухатися власним шляхом до ресурсів психічного здоров'я, здоров'я соціуму в контексті культури (Boyden, Mann, 2005). Тобто життєстійкість і психологічне благополуччя розглядаються як ознаки здорового і соціально прийняттого функціонування особистості (Minkler, Wallerstein, 2003). В концептуалізації поняття здорова особистість увага приділяється, перш за все, таким важливим поняттям як надія, індивідуальний потенціал, ресурси, життєві смисли, включення в соціум а в рамках теорії наuczіння – на поведінковий потенціал.

Отже, психологічне благополуччя особистості досягається нею шляхом актуалізації своїх внутрішніх ресурсів, зміни фокусу сприймання дійсності та способів мислення, що формується на основі позитивного самоприйняття, впевненості у собі та власних силах, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми, умінні контролювати себе, свої почуття і враження, здатності побудувати своє життя свідомо і самостійно.

## **Тема 2. Спорт як чинник внутрішньої мотивації і самореалізації особистості**

У будь-якому виді спорту навчання спортсмена пов'язане з певним алгоритмом поетапного оволодіння ним теоретичними знаннями, розуміння власних фізіологічних особливостей, техніки обраного виду спорту; передбачається також поетапна система контролю за набутими теоретичними і практичними навичками. Безумовно, результативність навчання потребує наявності природних якостей і характеристик організму: силових, швидкісних, витривалості, що мають генетичну зумовленість. Проте всі ці властивості – хаотичні, а їх подальший розвиток залежить від зовнішніх дій, процесу навчання і тренування (Еськов, Кожемов, Несмеянов, Фудин, & Хадарцев, 2013).

Не менш важлива психологічна складова тренувань у передзмагальному і змагальному періодах, що базується на регулярній базовій психологічній підготовці, формує стійку мотивацію, орієнтовану на досягнення перемоги, на подолання невпевненості, на вміння сконцентрувати психічні зусилля в потрібний момент, на подолання побоювання тощо.

Підготовка спортсменів будь-якого рівня починається в умовах хаосу та невизначеності. Тому здійснення координації цього процесу можлива, зокрема за допомогою зовнішніх керувальних впливів (оптимальною динамікою фізичних навантажень, ефективними психологічними тренінгами та методиками тренувань тощо). Такі тренувальні програми є практичним втіленням основних положень теорії хаосу і самоорганізації – синергетики – відносно нової парадигми самодетермінації складних динамічних систем (Хакен, 1984). Синергетична педагогіка спорту як система взаємодії тренера і спортсмена забезпечує ефект нового якісного підвищення творчого потенціалу колективу, спрямованого на реалізацію

нової мети – самоорганізації (self-organization) (Еськов, Кожемов, Несмеянов, Фудин, & Хадарцев, 2013). Досягнення цієї мети передбачає визначення і врахування найбільш важливих психологічних параметрів особистості спортсмена – мотивів занять спортом, якостей і здібностей.

Дослідження поведінки та діяльності людини в ситуаціях максимальної реалізації функціональних можливостей дають знання про її потенційні резерви, відкривають перспективи розуміння принципів та механізмів функціонування процесів життєдіяльності організму та особистості. У цьому полягає винятковість психології у спорті.

*Спорт* є єдиною сферою діяльності, в якій людина (спортсмен) свідомо прагне максимальних навантажень, бачити в цьому єдину умову підвищення своїх можливостей, зростання спортивних результатів. У цьому полягає унікальність спорту, спортивної діяльності, специфіка психології спорту як напрям психологічної науки.

У свідомому прагненні розвивати необхідні якості та максимально їх реалізовувати у ході змагання полягає специфічність реалізації функціональних можливостей у спорті. У решті сфер діяльності і життєдіяльності працює принцип мінімізації зусиль, витрат за досягнення мети. У ряді видів професійної діяльності (військові, рятувальники, робота в особливих умовах, екстремальних ситуаціях) та життєдіяльності (здоровий спосіб життя, рекреаційна фізкультура, превенція ризикованої поведінки) використовуються принципи спортивної діяльності, але це як засіб формування необхідних функціональних та психологічних якостей особистості людини.

*Саме тому спорт виявляється ідеальним об'єктом дослідження резервів людини, принципів та механізмів регуляції функціонування підсистем організму та психіки, поведінки людини у ситуаціях екстремальності зовнішніх та внутрішніх умов діяльності.*

Останні десятиліття значно підвищився рівень підготовленості спортсменів. Очевидним є зростання технічної та тактичної майстерності. Однак зростаючі вимоги сучасного спорту передбачають високий рівень розвиненості не тільки техніко-тактичних дій, загальної та спеціальної фізичної готовності, а й *психічної готовності до діяльності змагання*.

*Змагальна діяльність* спортсмена характеризується високим ступенем непередбачуваності, постійною дією інтенсивних стресогенних факторів змагання, включенням резервних можливостей психіки. Не викликає сумніву той факт, що успішність подолання екстремальних ситуацій залежить від досвіду участі спортсмена у змаганнях. Слід зазначити, більшість спортсменів інтуїтивно і протягом багатьох років приходять до вироблення механізмів регуляції власних емоційних станів в екстремальних умовах змагання. Проте тривалий інтуїтивний пошук механізмів саморегуляції не може задовольняти сучасним вимогам підготовки спортсменів. Отже, у зв'язку зі складним спектром завдань, розв'язуваних спортсменами у діяльності, виникає проблема її *психологічного супроводу*.

За результатами досліджень (Omar-Fauzee, Manisah, Soh Kim, & Norazillah, 2010) основними мотивами занять людей спортом є можливість самореалізації, отримання задоволення, підтримки, нагород, а також фізичний розвиток та зменшення стресу. Також називаються такі мотиви, як зміцнення ідентичності, поліпшення стану здоров'я самовдосконалення/підвищення спортивної кваліфікації та компетентності, конкурентоспроможності, формування позитивного ставлення до життя, бажання здобути перемогу (Dad'ova, 2007; Dieffenbach, & Statler, 2012; Huang, & Brittain, 2006). Загалом у спортсменів відзначається високий рівень внутрішньої мотивації (Brasile, 1998; Omar-Fauzee, Manisah, Soh Kim, & Norazillah, 2010). Відзначається, що спортсмени виявляють більше прагнення до особистісної самореалізації в порівняно з тими, які не займаються спортом (Маслов, 2011).

Одним із основних наукових підходів, найбільш адекватних для вивчення психологічних основ внутрішньої мотивації особистості, є теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана (Deci, & Ryan, 2000; Deci, & Ryan, 2008) що відноситься до позитивної психології, метою якої є визначення чинників, що стимулюють вроджений потенціал людини та процесів і умов, що сприяють здоровому її розвитку та ефективному функціонуванню.

Теорія самодетермінації також була плідно застосована для досліджень мотивації участі і досягнень у спорті. Ці дослідження показали, що внутрішня мотивація особистості є набагато ефективнішою рушійною силою її поведінки з точки зору досягнення мети, ніж зовнішня винагорода, і в спорті це найбільш виразно проявляється. Зокрема, виявлено, що амотивовані (не мотивовані внутрішніми чи зовнішніми чинниками) або мотивовані зовнішнім регулюванням, частіше випадають із спортивних команд чи ліг; мотивовані зовнішніми чинниками переважно потребують задоволення потреб у пов'язаності з іншими; внутрішньо мотивовані більш ефективно будуть тренуватися і з часом ввійдуть у стан «поток» (захопленості спортом, з позицій теорії потоку М. Чікцентміхай), більш вираженими у них є показники компетентності і психологічного благополуччя (Field, & Hoffman, 1994; Nakamura, & Csikszentmihalyi (Eds), 2014).

Отже, внутрішня мотивація сприяє розвитку особистісної автономії, незалежності від інших, стимулює самостійну мотивацію занять спортом, а внутрішній локус причинності (порівняно із зовнішнім) сприяє більшому успіху в тренувально-змагальному процесі. Внутрішньо мотивовані спортсмени з високим відчуттям самодетермінації більш схильні слідувати своїм цілям і в результаті досягати їх.

Тісний зв'язок між концепцією внутрішнього розвитку самодетермінації і концепцією потоку (Deci, & Ryan, 2000) була відзначена в багатьох дослідженнях (Deci, & Ryan, 2000; Deci, & Ryan, 2008; Field, &

Hoffman, 1994; Maksimenko, & Serdiuk, 2016; Osin, & Boniwell, 2010).

«Потік» належить до станів повного поглинання діяльності, отримання насолоди від цієї діяльності; цей стан часто описується як відчуття отримання задоволення від самореалізації, зростання впевненості в собі, ефективно долати труднощі (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 1014).

Подібно внутрішній мотивації, коли люди відчувають потік, задоволення, яке їх охоплює, властиве самій діяльності, їх поведінка стає автотетичною (auto – self, telos – goal), тобто виконується заради самого себе. Як і теорія самодетермінації, теорія потоку підкреслює феноменологію внутрішньої мотивації особистості, зокрема в описі оптимальних завдань і подальшого розвитку компетенцій, пов'язаних з внутрішньою мотивацією, досягнення цілей, коригування дій на основі зворотного зв'язку (Nakamura, & Csikszentmihalyi, 1014). Однак, крім визнання автотетичних (внутрішньо мотивуючих) аспектів діяльності, теорія потоку не визнає автономію суттєвим компонентом потоку (Deci, & Ryan, 2000). Проте теорія самодетермінації – це теорія, що пов'язує особистість, її мотивацію і оптимальне функціонування. Смысл її в тому, що існують два основних типи мотивації – внутрішня і зовнішня – і що вони є потужними силами, що визначають те, хто ми і як себе поводимо (Deci, & Ryan, 2008).

Автономна мотивація включає в себе мотивацію, що виникає із внутрішніх джерел, але вона також включає зовнішню мотивацію, якщо людина ототожнює себе з цінністю діяльності і відчуває, що вона узгоджується з її почуттям себе. Така мотивація забезпечує самусвідомлення і самопізнання, здатність до досягнення мети, уміння вирішувати проблеми, прийняття рішень, можливість самозахисту, здатність до планування і досягнення цілей, саморегулювання і навички самоуправління (Field, & Hoffman, 1994).

Концептуальна основа самодетермінації як «здатність визначати і досягати цілей, ґрунтується на знанні і оцінюванні себе» (Field, & Hoffman,

1994). Виявлено, що здібності, важливі для самодетермінованої поведінки особистості, включають в себе здатність до вибору, вирішення проблем, самозахист, внутрішній локус контролю, самосвідомість і самопізнання (Wehmeyer, Agran, & Hughes, 1998).

Теорія самодетермінації та особистісної автономії (Deci, & Ryan, 1991; Deci, & Ryan, 2000; Ryan, & Deci, 2000) націлена на визначення чинників, які 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.

Е.Десі вважає (Deci, 1980), що самодетермінація є не лише здатністю, а й потребою, визначаючи її як основну вроджену схильність, що веде організм до включення в поведінку, яка, зазвичай, має переваги для розвитку умінь гнучко взаємодіяти із соціальним середовищем.

Використовуючи термін «інтерналізація» для опису процесу, через який поведінка людини стає відносно більш автономною, теорія самодетермінації визначила *три психологічні потреби*, критично важливі для підтримання процесу інтерналізації і розвитку її оптимальної мотивації та особистого благополуччя:

- потреба в автономії – відображає потребу відчувати себе ініціатором та забезпечувачем своїх дій;
- компетентність – передбачає потребу відчувати себе здатним досягти бажаних результатів, концептуально аналогічно самоефективності в соціально-когнітивній теорії А. Бандури (Bandura, 1997; Bandura, 1982);
- включеність – відображає потребу відчувати себе ближче і зрозуміліше іншим значущим оточуючим.

Найменш інтерналізована форма регулювання відповідно є зовнішньою і відображає привабливість у поведінці, спрямовану на отримання певних нагород або уникнення певних негативних

непередбачуваних обставин (Ryan, & Connell, 1989). Разом з тим, автономне саморегулювання особливо важливе для здоров'язберігаючої поведінки, оскільки більш автономно регулюються зусилля індивіда, його наполегливість, стабільність тощо (Ryan, & Deci, 2000).

За останні 10 – 15 років збільшилася кількість досліджень, що ґрунтуються на теорії самодетермінації в контексті здоров'я, включаючи здоров'язберігаюче середовище та поведінку. Результати цих досліджень показали роль автономного саморегулювання і підтримання потреб у різних аспектах психічного та фізичного здоров'я.

Комплексний підхід до вивчення здоров'язберігаючої поведінки робить акцент на ролі соціального контексту в підтриманні або зриві оптимальної мотивації (Ryan, Patrick, Deci, & Williams, 2008).

У нашому розумінні *самодетермінація у становленні особистості* створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності і, тим самим, зміцнення її *психологічного благополуччя*. Психологічне благополуччя особистості, що є інтегральною самооцінкою самоефективності особистості в певних умовах розвитку, стає ключовим поняттям самодетермінації розвитку особистості, оскільки дозволяє людині узгоджувати наявні у неї ресурси для організації власної життєдіяльності в цілому і досягнення поставлених цілей зокрема.

Відповідно, ключовим поняттям теорії самодетермінації є поняття *автономії*. Автономною є така людина, яка діє як суб'єкт, виходячи із глибинного відчуття себе.

Самодетермінацією називається здатність вибирати і мати вибір, на відміну від підкріплюваних реакцій, задоволення прагнень і дій під впливом інших сил, які також можуть розглядатися як детермінанти поведінки людини. Це поняття дає можливість ураховувати як власний внутрішній вибір людини, так і об'єктивно існуючі обмеження для свободи вибору (фізичні, фізіологічні, соціально-історичні та ін.)

У роботі (Сердюк, & Соколюк, 2015) визначаються складові та чинники самореалізації особистості. Отже, ще одним ключовим поняттям теорії самодетермінації є поняття *компетентності* (Deci, 1980), що виявляється в типах поведінки, пов'язаних із самовинагородою за здійснювану активність. Переживання компетентності – це реалізація потреби та один із типів внутрішньої задоволеності, що досягається людиною і забезпечує її розвиток як саморозвиток. Потреба в компетентності та самодетермінації (автономії) забезпечує можливість зрозумілого пояснення широкого кола дослідницьких і виконавських типів поведінки та ідеї про те, що люди прагнуть до розвитку своїх інтересів і здібностей (Deci, Kasser, & Ryan, 1997).

Як зазначає Е. Десі, одним із типів мотивації, необхідної для особистісного розвитку, є *внутрішня мотивація* (Deci, 1980). Розрізнення внутрішньої і зовнішньої мотивації відбувається за критерієм нагороди за здійснювану активність. За внутрішньої мотивації винагородою є активність людини. Е. Десі вважає, що внутрішньо мотивована поведінка базується на потребах людини бути компетентною і самодетермінованою, взаємодіючи з іншими людьми та середовищем. Відповідно кожна інтенційна дія може бути описана з використанням континууму сприйманого *локусу каузальності* і, таким чином, буде певною мірою самодетермінованою (Deci, & Ryan, 1991).

Локус каузальності визначається авторами як когнітивний конструкт, що є мірою, з якою людина є самодетермінованою під час планування і здійснення нею будь-якої поведінки (Deci, & Ryan, 1985). Локус каузальності також може бути зовнішнім і внутрішнім. За зовнішнього локусу каузальності поведінкові реакції сприймаються як незалежні одна від одної; якщо ситуація сприймається людиною як негативна, то у неї знижується рівень мотивації і рівень виконання завдання. Наявність внутрішнього локусу каузальності означає, що людина поводить

відповідно до своїх внутрішніх вимог і намірів, а не керується тими сигналами, що надходять з боку середовища.

Важливою складовою теорії самодетермінації є поняття *волі*. Основою волі є внутрішня мотивація, зокрема людська потреба бути компетентною у поєднанні з самодетермінацією в стосунках із середовищем. Воля, у свою чергу, вирішує конфлікти між потребами, підпорядковуючи їх і є необхідним аспектом здорового функціонування людини.

Тому, на думку автора соціально-когнітивної теорії особистості і регуляції поведінки А. Бандури, немає більш істотного механізму суб'єктності, ніж переконання у власній *самоефективності*. Самоефективність (self-efficacy) – це переконання у власних здібностях організувати і здійснювати дії, необхідні для того, щоб отримати відповідні результати (Bandura, 1982). Якщо люди не впевнені в своїх можливостях щодо отримання бажаних результатів, то у них мало рішучості діяти.

Крім теорії Е. Десі та Р. Райана, наукове розроблення проблеми самодетермінації ведеться також у межах споріднених напрямів, таких як екзистенціально орієнтовані теорії свободи (Е. Фромм, В. Франкл, Р. Мей), теорія суб'єктності (Р. Харре), теорія самоефективності (А. Бандура), теорія самоактуалізації (А. Маслоу), часової перспективи (Ж. Нюттен), теорії «поток» (М. Чікзентміхалі) та ін.

#### *Чинники самодетермінації особистості*

Під самодетермінацією розуміють здатність людини вибирати і здійснювати вибір, відчувати себе, а не підкріплення, стимули або якісь інші сили, які також можуть бути детермінантами її поведінки. При цьому саме людина, її переконання, бажання і прагнення стають джерелом і причиною її поведінки, а успіхи або невдачі в діях пояснюються ефективністю саморегуляції.

Це свідчить про вагомую роль *внутрішнього локусу контролю і волі* в забезпеченні самодетермінації поведінки. Її відмітною особливістю є гнучкість людини в управлінні і взаємодії між собою та оточенням, тобто людина здатна таким чином збудувати поведінку в конкретних умовах, щоб діяти відповідно до поставлених вимог і досягти поставленої мети.

Психолінгвістичними індикаторами самодетермінації особистості є переважання в її мові дієслова «хочу» над дієсловом «повинен». А процес тановлення самодетермінації людини сприяє *автономності* її поведінки, що дозволяє їй стати автентичною і діяти відповідно до власного Я.

Отже, *самодетермінація* особистості в будь-якій діяльності створює умови для досягнення нею високих результатів, оскільки дозволяє людині погоджувати наявні у неї ресурси (здібності, особистісні риси, нерозкриті можливості, задатки) для організації власної життєдіяльності в цілому і досягнення поставлених цілей зокрема.

Основними чинниками самодетермінації людини, успішності самореалізації та її психологічного благополуччя як звичайних людей, так і людей з інвалідністю, є усвідомлення цілей, смислів, перспективи свого майбутнього, наявність мотивації саморозвитку та самореалізації особистості, розуміння свого потенціалу, віра в свої можливості, особистісна автономія, здатність свідомого контролю і оцінювання власних досягнень та перспектив.

Узагальнюючи викладене, у структурі феномена самодетермінації особистості можна виокремити такі компоненти:

- цінності, смисли, усвідомленість цілей свого майбутнього;
- самоствавлення, зокрема саморозуміння та самоприйняття;
- автономія та віра в свої можливості;
- мотивація саморозвитку та самореалізації;
- включеність у соціальне життя;
- здатність свідомого контролю і оцінювання власних досягнень.

Суттєвим бар'єром самодетермінації особистості (Максименко, 2006; Maksimenko, & Serdiuk, 2016) є її нечіткі та недиференційовані уявлення про власне майбутнє, а також нерозуміння шляхів і засобів досягнення життєвих цілей.

*Несамодетермінована* поведінка – це поведінка, повністю детермінована фізичними або фізіологічними причинами чи середовищем. Несамодетермінованою можна назвати поведінку-звичку, негнучку поведінку або поведінку, що контролюється емоціями, які перешкоджають вибору і гнучкому використанню інформації. Самодетермінація втрачається у випадках, коли людина перестає реалізовувати намічені дії, або не усвідомлює, з якою метою ті чи інші дії вона виконує.

Загалом успішність самореалізації та психологічного благополуччя людини, визначається наявністю в неї прагнення до саморозвитку і розкриття власного потенціалу, оцінкою власних особистісних ресурсів як достатніх для досягнення успіху та цілісного сприйняття життєвого шляху, що включає наявність та реалістичність життєвих цілей.

Ці чинники зумовлюють мотиваційні процеси цілепокладання і визначають інтеграцію минулого, теперішнього та майбутнього в психологічному життєвому просторі особистості.

### Тема 3. Концептуальна модель самореалізації особистості

У психологічній літературі наявна значна кількість різних теорій, що стосуються проблеми самореалізації особистості. Кожна з них по-своєму намагається відповісти на питання, чим саме визначається той чи інший вчинок у житті людини і якими чинниками зумовлена її активність. За конкретною відповіддю завжди стоїть певна позиція автора, яка стосується важливої психологічної проблеми – чи може людина здійснювати вільний вибір, чи її поведінка детермінована не залежними від неї чинниками.

Різні підходи до аналізу проблеми самореалізації особистості не дозволяють скласти цілісне уявлення про сам феномен. Оскільки йдеться про одне з основних понять екзистенціальної психології, то очевидно, що у широкому спектрі психологічних проблем людини екзистенціальний аналіз будь-якої її конкретної дії неможливий без аналізу загальної структури її життя та відокремлення базових ставлень до себе і світу. Тому лише в контексті загальних характеристик буття можна визначити місце конкретної активності людини у зв'язку з іншими смисловими зв'язками, що складають загальну спрямованість її життя.

У термінології гуманістичної психології зазначене означає, що сенс життя кожної людини полягає в найбільш повній її самореалізації, максимальній успішності, у розвитку її здібностей, використанні соціальних умов для розкриття задатків і обдарованості, а разом з тим і з можливою користю для її близьких та суспільства.

Поняття самореалізації бере початок ще у Ф. Ніцше та К. Юнга і є одним із ключових понять в різних варіантах у теоріях К. Хорні, Е. Фромма, А. Маслоу, М. Хайдеггера, М. Марселя, Г. Олпорта, Р. Мея та знайшло розвиток у багатьох інших авторів (Маслоу, 2008; Олпорт, 2002).

Загалом ідею реалізації людиною закладеного в неї потенціалу, в тій чи іншій формі, можна знайти у багатьох філософських уявленнях,

починаючи ще з Арістотеля. Концептуальне ж оформлення цієї ідеї на психологічному рівні, яке і стало основою сучасних теорій самореалізації, реалізовано у працях видатного фізіолога і психолога К. Гольдштейна.

Теорію самореалізації доповнюють також ідеї «сенсу життя» (В.Франкл), «відповідальності за право свободи» (Е.Фромм), «актуалізаторської діяльності» (Е.Шостром) та ін.

Також поняття самореалізації розробляється у різних теоріях росту, розвитку і досягнень, більшості когнітивних і гештальт-теорій. Особливість цих теорій полягає в тому, що в них людина розуміється як активний, самоорганізований суб'єкт, що прагне до розвитку певних власних психічних структур. Разом з тим, згідно з авторами теорій цього типу, у людини немає автономного прагнення до самореалізації, а розвиток і реалізація свого потенціалу відбуваються завдяки мотивації, що визнається особистісною «самоорганізованою» природою людської активності.

Із позиції авторів цих теорій мотиваційний стан виникає як прагнення ослабити напругу, яка виникає через розбіжності між актуальними і потенційними можливостями людини; напруга розуміється як мотиваційне поняття, що діє за механізмом гетеростатичного регулювання. Натомість у біологізаторських теоріях поняття самореалізації використовується у значенні адаптації, яка стає можливою в результаті реалізації людиною своїх можливостей і здібностей. Особистості у такому разі відводиться пасивна позиція щодо самореалізації, вона не прагне розвитку свого потенціалу, а це відбувається само собою в процесі життя; поведінка самоорганізована несвідомими чинниками і умовами життя, у яких не відводиться місця активному, діяльному суб'єкту. Самореалізація – не більше як адаптація, задоволення дефіцитарної потреби. Надалі адаптація може супроводжуватися самореалізацією, але спочатку на неї не орієнтована.

Сучасні дослідники відзначають, що біологізаторські теорії, зокрема теорія З. Фрейда, не здатні повно пояснити феномен самореалізації. Дослідники феномена самореалізації в гуманістичній психології виокремлюють різні складові та характеристики самоактуалізованої, психологічно здорової, зрілої особистості, що прагне до самореалізації, особливо змістовно не розмежовуючи ці поняття (Маслоу, 2008; Олпорт, 2002 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.

Ідеї К. Роджерса і А. Маслоу справляли величезний вплив на розвиток психологічної науки. Проте в науковому сенсі, починаючи із сімдесятих років минулого століття, ці ідеї не набули нового розвитку. У результаті часто такі поняття як самовираження, самоствердження, особистісне зростання і розвиток використовуються в буденному вжитку в синонімічних значеннях, особливо не розмежовуючи самоактуалізацію і самореалізацію. Утім обидва терміни відображають один і той самий процес, але самоактуалізація – більшою мірою у внутрішньому, суб'єктивному аспекті функціонування особистості, а самореалізація у зовнішньому, об'єктивному аспекті особистості як практичний прояв її можливостей.

Самореалізація особистості є більш широким поняттям, невід'ємною частиною якого є самоактуалізація як його внутрішній аспект; поняття самореалізації означає процес розвитку особистості і трансляції нею свого змісту іншим людям і культурі через творчі та комунікативні процеси (Маслоу, 2008; Rogers, 1954 та ін.). Поняття самоактуалізації, навпаки, є конкретним теоретичним трактуванням розвитку і самореалізації особистості, що сформувалося в особистісно-орієнтованому варіанті гуманістичної психології (В.Франкл), і полягає в наявності вродженого потенціалу людських

властивостей та характеристик, які повинні за сприятливих умов розвинутиися, переходячи з потенційної в актуальну форму.

К. Роджерс, якого, поряд з А. Маслоу, вважають автором повноправної психологічної теорії самоактуалізації, під прагненням до актуалізації розуміє прагнення до зростання, розвитку, дозрівання, тенденцію проявляти і активізовувати усі здібності організму тією мірою якою ця активізація сприяє розвитку організму або особистості (self) (Rogers, 1954).

Пов'язуючи самоактуалізацію з мотивацією розвитку, А. Маслоу відзначає, що самоактуалізація як кінцевий результат характерна лише для небагатьох людей, проте у більшості вона виявляється у вигляді надії, прагнення до чогось бажаного, але ще не досягнутого. Цінності самоактуалізації існують у вигляді реальних цілей, навіть ще не будучи актуалізованими, тобто людина є одночасно тим, ким вона є, і тим, ким вона прагне бути (Маслоу, 2008).

Г. Мюррей серед основних потреб, обов'язково властивих людям, особливу роль відводить потребі в досягненнях, яка трактується як подолання перешкод, досягнення високих стандартів, конкуренція і перевага над іншими, старання і перемога. Схожі погляди властиві і Д. Макклелланду (Макклелланд, 2007).

Вивчаючи проблему рівня розвитку особистості, В. Мясичев (2011) виділяє групу параметрів, що характеризують психічний рівень людини, або рівень її розвитку. Цей рівень включає два інші рівні: рівень бажань людини і рівень їх досягнень. Мясичев використовує поняття психічного рівня для характеристики одночасно і рівня бажань (цілей) і рівня досягнень, причому цей психічний рівень, очевидно, не є властивістю людини, а є її динамічною характеристикою.

Отже, характеристики самореалізації в сукупності показують наскільки людина є суб'єктом власного життя і наскільки вона сама

визначає власну життєдіяльність. І в цьому контексті характеристики самоактуалізації особистості можна розглядати як внутрішні необхідні умови процесу її самореалізації.

Характеристики самоактуалізації є психологічними критеріями перебігу самореалізації у різних людей. Рівень сформованості, вираженості конкретних внутрішніх умов у людини відображає більш-менш високий рівень самореалізації її індивідуальності. Тому, не зважаючи на те, що самореалізація є універсальним процесом, індивідуальність людини реалізовується різною мірою, залежно від того наскільки вона є суб'єктом, який визначає хід власного життя.

Таким чином, розглянувши низку психологічних теорій, що по-різному підходять до проблеми самореалізації, *самореалізацію особистості* можна розглядати як *мотив*, як опрідмечування її сутнісних сил і потреб, що визначає *прагнення до розвитку свого потенціалу*.

Як процес, розгорнутий в часі, самореалізація передбачає послідовність етапів досягнення результатів діяльності, причому як об'єктивних, що мають соціальну значущість, так і індивідуальних, що мають суб'єктивну усвідомлювану значущість.

Одним з основних наукових підходів, найбільш адекватних для вивчення психологічних основ самореалізації особистості, є теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана (Deci, & Ryan, 1985), праці яких належать до позитивної психології, метою якої є побудова позитивних складових психології людини, а саме визначення чинників, що сприяють її самореалізації. Ця теорія націлена на визначення чинників, які стимулюють вроджений потенціал людини, що визначає зростання, інтеграцію і здоров'я, та на дослідження процесів і умов, які сприяють здоровому розвитку та ефективному функціонуванню індивідів, груп і співтовариств. У такому контексті самодетермінація означає відчуття свободи як щодо сил

зовнішнього оточення, так і щодо внутрішніх сил особистості (Seligman, 2000).

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

А отже, практична допомога особистості, спрямована на її самоорганізацію та сприяння самореалізації, може бути побудована за схемою згідно з відомими запитаннями І. Канта: «Що я можу знати?», «Що я мушу робити?», «На що я можу сподіватися?».

Ці запитання, вони ж умовні блоки – *когнітивний, практичний і корекційний* – можуть бути основою ***програми комплексного психологічного забезпечення сприяння збереженню здоров'я та самореалізації особистості***, заснованої на розвитку її самоорганізації та самодетермінації. Когнітивний компонент спрямовується на розвиток саморозуміння та самоприйняття, зумовлених здатністю людини до саморефлексії, самопізнання, самоусвідомлення та самовизначення. Практичний компонент спрямовується на усвідомлення життєвих цілей, особистісного смислу та внутрішніх сутнісних сил. І корекційний компонент спрямовується на усвідомлення особистісного потенціалу та, власне, ресурсів для його розвитку, а отже, на самовдосконалення та самореалізацію.

Отже, згідно з результатами аналізу, ***першим*** (початковим) ***етапом*** феномена самореалізації можна вважати виникнення *проблемної ситуації життєдіяльності особистості*, специфіка якої полягає в усвідомленні

проблеми пошуку і знаходження особистісного смислу життєдіяльності, мети, способів та можливостей самореалізації тощо.

*Другим етапом* можна вважати *аналіз проблемної ситуації* – когнітивно-афективну оцінку суб'єктом можливості особистісної та соціальної самореалізації як цінної та реальної для нього; визначення чинників, які допомагають чи перешкоджають самореалізації; усвідомлення наявних можливостей, а також передбачення варіантів майбутнього.

На підставі цього (*третій етап*) виконується *постановка мети* і *складається загальний план самореалізації* (які можуть мати різний ступінь усвідомленості та продуманості), *приймається рішення про початок його втілення*.

*Четвертим*, найбільш тривалим та змістовним, *етапом* є, власне, сам *процес самореалізації особистості*. Його перебіг визначається декількома групами взаємопов'язаних складових:

- *Механізми самореалізації*. Механізми, за якими відбувається самореалізація, на нашу думку, можна поділити на два послідовні: пусковий і процесуальний.

*Пусковий механізм* полягає у наявності в людини дефіциту можливості реалізації потреби в саморозвитку за умови її когнітивно-афективної оцінки як цінної і доступної.

*Процесуальний механізм* самореалізації полягає у самоорганізації психологічної системи особистості, об'єктивації її внутрішніх ресурсів, синергії всіх актуальних потреб, що спонукають її до саморозвитку власного потенціалу.

- *Опосередковуючі чинники*. До таких чинників можуть входити: система цінностей особистості; рівень сформованості в неї потреби в самодетермінації, наявність та вираженість мотивації саморозвитку і самореалізації; ступінь усвідомленості цілей, смислів, перспективи свого майбутнього; розуміння власного потенціалу, віра у свої можливості;

особистісна автономія; здатність свідомого контролю і оцінки власних досягнень та перспектив; рівень самоефективності та мотивація досягнень тощо.

- *Бар'єри самореалізації.* Прикладами чинників, що здатні перешкоджати самореалізації, можуть бути недостатня чіткість та диференційованість уявлень про власне майбутнє, помилкове розуміння шляхів і засобів досягнення своїх життєвих цілей тощо.

- *Загальні способи самореалізації.* Серед таких способів, вважаємо доцільними виділити *внутрішні* (забезпечення власного розвитку як саморозвитку, самоактуалізація) та *зовнішні* (трансляції особистості свого змісту іншим людям і культурі).

*П'ятим етапом* (завершальним) є *результати самореалізації* та його *оцінка* особистістю.

До *прямого* результату самореалізації можна віднести досягнення поставлених життєвих, професійних, творчих та інших цілей. Прикладами *непрямих*, однак надзвичайно особистісно значущих результатів самореалізації, можуть бути такі наслідки/ознаки, як формування розширеного почуття Я, позитивного образу Я, цілісного підходу до життя, орієнтації на діяльність; реалізація творчих здібностей; збільшення поваги до себе та інших; зниження внутрішньої конфліктності; виникнення почуття суб'єктивної свободи; виникнення особистісної цілісності; зміцнення психологічного благополуччя; формування екзистенційності тощо.

Оцінка особистістю досягнутого результату самореалізації (проміжного чи кінцевого) може бути позначена різним ступенем задоволеності/незадоволеності. На основі цієї оцінки можна коригувати поставлені цілі та способи самореалізації, або ставити нові цілі. Відповідно така оцінка може стати поштовхом до продовження процесу – нового самореалізаційного циклу, починаючи з першого, або з повернення на будь-який із чотирьох наведених вище етапів.

Більш наочно модель самореалізації особистості виглядає у графічній формі (рис. 1).

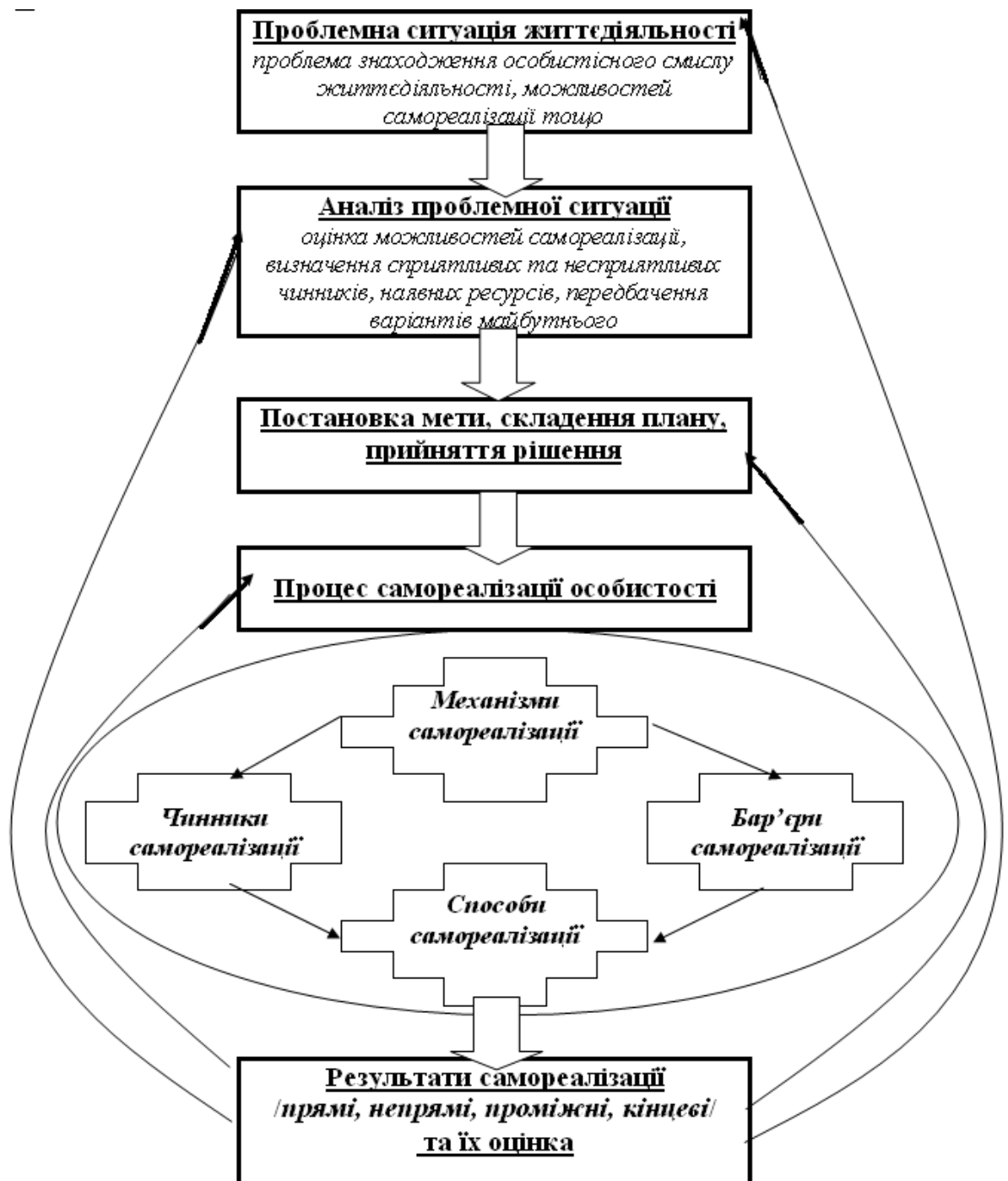


Рис. 1. Модель самореалізації особистості

Зрозуміло, що описана нами модель є досить схематичною. Так, наприклад, особистість одночасно може мати декілька векторів самореалізації (професійний, соціальний, особистісний, творчий, спортивний тощо), реалізація кожного з яких може перебувати на різних етапах. Тому в наведеній нижче моделі самореалізації особистості більше зосередимося саме на спортивній складовій, яка, зрозуміло, є вужчою порівняно із загалом можливою моделлю самореалізації людини з інвалідністю.

*Підсумовуючи викладене, можна зазначити деякі ключові аспекти проблеми самореалізації особистості:*

- самореалізація особистості як цілісний самодетермінований феномен є результатом процесу її самоорганізації як психологічної системи; самореалізація є також формою, в якій людина забезпечує власний розвиток як саморозвиток, що є основою її стійкості;

- самореалізація особистості є широким поняттям, невід'ємною складовою якого є самоактуалізація, як його внутрішній аспект; поняття самореалізації означає процес розвитку особистості і трансляції нею свого змісту іншим людям і культурі через творчі і комунікативні процеси; поняття самоактуалізації, навпаки, є конкретним теоретичним трактуванням розвитку і самореалізації особистості, що склалося в особистісно-орієнтованому варіанті гуманістичної психології (В.Франкл), і полягає в наявності вродженого потенціалу людських властивостей і характеристик, який повинен, за сприятливих умов, розвинутися, переходячи з потенційної в актуальну форму;

- сутність процесу самореалізації особистості полягає в об'єктивації її внутрішніх ресурсів і, таким чином, самореалізація особистості є не що інше, як перехід можливості у дійсність;

- прагнення до самореалізації є генералізованим мотивом, що являє собою синергію всіх актуальних потреб людини, що спонукають її до саморозвитку власного потенціалу; його можна також розглядати як

автономний психологічний механізм, який енергетично забезпечується синергією напруг дефіцитарних потреб, які підкріплюються і підсилюються особистісними та соціальними потребами, осмислюються людиною, в результаті чого знаходять інтенцію самодетермінації.

Складовими та характеристики самоактуалізованої, психологічно здорової, зрілої особистості, що прагне до самореалізації, є: 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.

Характеристики самореалізації в сукупності, показують наскільки людина є суб'єктом власного життя, наскільки вона сама визначає власну життєдіяльність. І в цьому контексті характеристики самоактуалізації особистості можна розглядати як внутрішні необхідні умови процесу її самореалізації. Тому, не зважаючи на те, що самореалізація – є універсальним процесом, індивідуальність людини реалізується в різній мірі, в залежності від того наскільки вона є суб'єктом, який визначає хід власного життя.

Таким чином, *самореалізацію особистості* можна розглядати як *мотив*, як опредмечування її сутнісних сил і потреб, що визначає *прагнення до розвитку свого потенціалу*.

### *Питання для самоконтролю*

1. Основні напрямки сучасних досліджень особистості у спорті.
2. Модель самореалізації особистості як активного самодетермінованого суб'єкта діяльності.
3. Психологічна сутність самореалізації особистості.
4. Теорія самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі.
5. Базові потреби людини (компетентність, автономія (самодетермінація), позитивні стосунки).
6. Основні чинники самореалізації особистості.
7. Бар'єри розвитку особистості.
8. Теорії психологічного благополуччя особистості.
9. Багатофакторна структура психологічного благополуччя К. Ріфф.
10. Гедоністичний та евдемонічний підходи до розуміння психологічного благополуччя
11. Феномен психологічного благополуччя особистості: сутність і структура.
12. Фактори психологічного благополуччя особистості.
13. Мотивація самореалізації та психологічного благополуччя особистості.
14. Чинники самореалізації особистості.
15. Особистісна автономія та самодетермінація.
16. Чинники та умови самореалізації особистості.
17. Бар'єри самореалізації особистості.
18. Феномен життєстійкості особистості.
19. Особистісні ресурси позитивного функціонування людини.
20. Сучасні напрями психологічної допомоги особистості.

## **РОЗДІЛ II. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

### **Тема 1. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя в контексті фізичного здоров'я особистості**

У дослідженнях Р. Райана та Е. Дісі показано, що між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є прямий зв'язок (Deci, & Ryan, 2000). 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 з оточуючими, але і з фізичними симптомами.

Людина з обмеженими можливостями здоров'я може відчувати себе більш щасливою, ніж здорова, якщо їй вдається реалізувати свій потенціал при дефіциті можливостей, а спорт – потужний чинник мобілізації адаптаційного потенціалу людей.

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 чинників суб'єктивного благополуччя особливо актуальними є дослідження, що стосуються суб'єктивної оцінки перебігу процесів їх життя, розкриття основних концептуальних підходів у вивченні суб'єктивного благополуччя особистості та визначенні його чинників.

Численні емпіричні дослідження (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002; Rigby, & Huebner, 2005) свідчать про те, що суб'єктивна самооцінка благополуччя і здоров'я є більш вагомими змінними, ніж об'єктивні економічні чи соціально-демографічні чинники, що характеризують параметри якості життя. Ключовими факторами в оцінці

якості життя виокремлюють, 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 (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002).

Початком вивчення суб'єктивного благополуччя стали дослідження Х. Кентріла, Е. Дінера, Н. Бредбурна, М. Ягоди, які фактично ототожнювали психологічне благополуччя з психічним здоров'ям, щастям, відсутністю несприятливої симптоматики. Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі і гармонійності організації психіки та її адаптивних можливостей, 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. Зокрема, Р. М. Райан і Е. Л. Дісі вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є очевидним (Deci, & Ryan, 2000). 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.

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 правильного уявлення самого про себе (Маслоу, 2003). Останнє реалізувалося в межах таких

концепцій: концепції самоактуалізації А. Маслоу, повнофункціональної людини К. Роджерса, індивідуації К. Юнга та зрілості Г. Олпорта (Олпорт, 2003; Юдин, 2000). 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 – «мужність бути» (Тілліх, 2013), життєстійкість (Maddi, 2006) тощо.

Проблема позитивного психологічного функціонування стала привертати увагу дослідників, починаючи із середини ХХ ст. 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» у своїх працях увів Е. Дінер, яке складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємних емоцій та неприємних емоцій. Усі ці три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Як зазначає сам автор, мова тут іде про когнітивну (інтелектуальну оцінку задоволеності різними сферами свого життя) і емоційну (наявність поганого чи хорошого настрою) самосприйняття.

У теоріях, що з'явилися пізніше, психологічне благополуччя виражається 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 (Deci, & Ryan, 2000).

Благополуччя особистості складається з таких взаємопов'язаних складових (Куликов, 2000):

- *соціальне благополуччя* – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом, міжособистісними зв'язками і статусом у 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 складовою 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 (у цілому і в його складових) виділяють два основні компоненти: *когнітивний* (рефлексивний) – уявлення про окремі аспекти свого буття, і *емоційний* – домінуючий емоційний тон ставлення до цих аспектів.

Не зважаючи на те, що уявлення про власне благополуччя чи благополуччя інших спирається на об'єктивні критерії – успішність, показники здоров'я, матеріального достатку та інше – 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.

Стосовно дослідження чинників психологічного благополуччя, то їх пов'язують з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість (Rigby, 2005); академічною успішністю (Chang, 2003); досягненнями (Suldo, Shaffer, & Riley, 2008). Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки (Gilman, & Huebner, 2006).

Виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними radoщами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї (Joronen, & Astedt-Kurki, 2005).

Також виділяють різні підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості: *прямі*, спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005); *непрямі*, спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка оточення, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям (Huebner, & Gilman, 2006).

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 компоненти психічного явища – когнітивний, емоційний, поведінковий і характеризується суб'єктивністю, «позитивністю і глобальністю вимірювання». Поняття *психологічне благополуччя*, що виражає власне ставлення людини до себе і процесів,

що мають для неї важливе значення, часто вживається як синонім суб'єктивному. Ці незначні розбіжності долаються в моделі психологічного благополуччя в розумінні К. Ріфф (Ryff, & Singer, 1998).

Багатовимірна модель благополуччя К. Ріфф включає шість окремих компонентів позитивного психологічного функціонування, що відображає широту розуміння благополуччя, яке включає:

- позитивну оцінку себе та свого минулого життя;
- відчуття постійного зростання та розвитку особистості (особисте зростання);
- переконання, що життя має мету і зміст (мету 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, у яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості. Зокрема, «самоприйняття» (як компонент психологічного благополуччя за К. Ріфф) співвідноситься з поняттями «самоповага» і «самоприйняття», уведеними 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.

## Тема 2. Особистісний потенціал задоволеності життям, суб'єктивного благополуччя та життєстійкості

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети особистості (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2011). Як зазначає М. Селігман, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами. За межами психології тривалий час залишалися найважливіші особистісні феномени – цілі і сенс життя, щастя, благополуччя та ін.

Із поняттям «психологічне благополуччя» особистості асоціюють цілий ряд близьких за значенням понять: «щастя», «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя» та ін. Таке розмаїття термінів не лише свідчить про значний інтерес до вивчення різних аспектів благополуччя, але й про концептуальні розбіжності.

Усі підходи до розуміння психологічного благополуччя, розроблені на сьогодні, на думку Р. Райана, можна розділити на *два основні напрями*: гедоністичний та евдемонічний. Представники *гедоністичного* напрямку (Н. Бредбурн, Е. Дінер та ін.) вважають психологічне благополуччя станом людини, який виникає через задоволення потреб у різних сферах життя; наприклад, трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера складається із задоволеності життям, відсутності негативного афекту та наявності позитивних емоцій. *Евдемоністичні* моделі включають більше компонентів, ніж гедоністичні та відрізняються змістом конструктів. Такою є модель психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff, 1995). Психологічне благополуччя, у рамках евдемоністичного підходу, розглядається як результат розкриття свого творчого потенціалу, функціонування на оптимальному рівні або

реалізації своєї природи. Модель Р. Райана і Е. Десі (Ryan, & Deci, 2000) націлена на визначення чинників, які стимулюють вроджений людський потенціал, що визначає зростання, інтеграцію і здоров'я, та на дослідження процесів і умов, що сприяють здоровому розвитку та ефективному функціонуванню індивідів, груп і співтовариств. Цей напрям виводить проблему психологічного благополуччя особистості на метафізичний, екзистенціальний рівень, що проявляється в екзистенції її життя.

Як окремі підходи виділяють також дослідження *«якості життя»* та *«задоволеності життям»*, де благополуччя розглядається в дещо ширшому сенсі, ніж представниками гедоністичних та евдемоністичних моделей і включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості (Lyubomirsky, & Lepper, 1999; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000) та «оздоровчий» підхід («Wellness»), який використовується переважно у консультуванні щодо здорового способу життя, як цілісного способу життя, що включає в себе безліч питань в аспекті охорони здоров'я і оптимального функціонування особистості, фізичного або духовного здоров'я (М. Гарарі, К. Вехлер, Б. Паломбі, Л. Роско та ін.).

Проаналізувавши визначення суб'єктивного благополуччя, можна розглядати аспекти благополуччя у таких категоріях: перша – за зовнішніми критеріями «нормативності» (відповідність системі норм, прийнятих в суспільстві); друга – визначається за допомогою поняття задоволеності життям, і яку пов'язують з суб'єктивними стандартами особистості щодо внутрішніх нормативів «хорошого життя»; третя – обумовлена за допомогою звичайного розуміння щастя як переваги позитивних емоцій над негативними.

Поняття «суб'єктивне благополуччя» використовується також дослідниками (W. Wilson, N. Bradburn, M. Argyle, D. Kahneman, Ed

Diener, & N. Schwarz, S. Lyubomirsky, L. King та інші). В контексті вивчення щастя, якості життя та задоволеності життям розуміється загальна перевага позитивних емоцій над негативними.

У повсякденній свідомості існують численні стереотипи уявлень про щастя. Найбільш загальне психологічне визначення пов'язане з розумінням щастя як відчуття задоволеності життям, радості та повноти буття, що лежать в основі оптимального, здорового і ефективного функціонування особистості. Феномен щастя, визначається задоволеністю і свідомістю життєдіяльності людини, цілісним сприйняттям часу, домінуванням позитивних емоцій і позитивним ставленням до себе. Поняття щастя детерміновано об'єктивними і суб'єктивними факторами, які включають емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти.

Представники гедоністичного напрямку розрізняють три аспекти щастя: задоволеність життям – оцінка якості свого життя в цілому; наявність позитивних афективних переживань; та відсутність проявів негативних афектів: дисстресу, тривожних і депресивних симптомів. Задоволеність життям може бути представлена у вигляді окремих компонентів, таких як: задоволеності професійною діяльністю, шлюбом, власним «Я» та ін. Уявлення про щастя як про певний баланс позитивних і негативних емоційних переживань, що характеризується переважно більш позитивними переживаннями ніж негативними, знаходять широкий розгляд у працях Н. Бредбурна «Структура психологічного благополуччя». У сучасних дослідженнях в якості основного індикатора щастя може визначатись, окремо, як один з трьох вище зазначених аспектів, так і їх спільний прояв (Bradburn, 1969). Представники гедоністичного підходу трактують, те, що шлях людини до психологічного благополуччя лежить, перш за все, через успішну соціальну адаптацію, тобто, пристосування до конкретних життєвих умов

і обставин, запитаю соціального оточення.

Виявляється, що саме здатність людини пристосовуватися до певних соціальних умов, які змінюються, забезпечує досягнення соціально значущих результатів і підвищення задоволеності життям, збільшення позитивних емоційних переживань, зниження ймовірності психологічних проявів дисстресу та стресових ситуацій (Созонтов, 2006).

І. Бонівелл зазначає, що поняття суб'єктивне благополуччя використовується в науковій літературі як заміник терміна «щастя», і підкреслює той факт, що «воно співвідноситься з тим, як люди оцінюють своє життя в термінах когнітивних та афективних пояснень» (Бонівелл, 2009). М. Аргайл також не розділяє ці дві категорії суб'єктивного благополуччя і щастя, та визначає, щастя як основний вимір людського досвіду, який включає в себе позитивний емоційний настрій, задоволеність життям, а також когнітивні аспекти, такі як оптимізм і висока самооцінка.

Критичні зауваження, які притаманні гедоністичному підходу, прагнуть заповнити прихильники *евдемоністичного підходу* (від грец. Eudaimonia – щастя, блаженство). Цей підхід представлений в рамках позитивної психології (Селигман, Чиксентмихайи, 2011), що розвивається на основі екзистенційно-гуманістичного спрямування (Е. Фромм, Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, М. Ягода).

З точки зору дослідників, які працюють в рамках позитивного підходу термін «психологічне благополуччя» розглядають як першочергове поняття, яке відображає екзистенційні переживання людиною ставлення до власного життя. З такої позиції психологічне благополуччя розкривається як повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження балансу між відповідністю запитів соціального оточення і розвитком власної індивідуальності. Представники *евдемоністичного підходу* вважають, що

особистісне зростання, це суттєвий та домінуючий аспект благополуччя (Ryan, Deci, 2017).

Засновник позитивного напрямку М. Селігман висловлює думку, що щастя «полягає не в тому, щоб множити приємні одномоментні суб'єктивні відчуття. Для справжнього щастя необхідно справжнє життя. Позитивні почуття і духовне задоволення повинні бути досягнуті реалізацією індивідуальних переваг людини» (Селігман, 2013). Також, автором було розроблена модель справжнього щастя, в рамках якої М. Селігман розрізняє приємне життя, яке насичене позитивними емоціями, гідне (достойне) життя, яке має на увазі реалізацію індивідуальних переваг для досягнення духовного задоволення у всіх сферах життя, а також осмислене життя, пов'язане з використанням наших індивідуальних переваг і чеснот для служіння вищим цілям.

Актуальною нині проблемою психології особистості є визначення особистісних ресурсів, актуалізація і використання яких необхідні в процесі подолання людиною складних життєвих «викликів». А саме, дослідження життєстійкості як ресурсу особистості та виявлення психологічних факторів, що сприяють формуванню життєстійкості, специфіки їх зв'язку з іншими особистісними якостями.

Найбільш адекватним поняттям, яке відображає феномен психіки людини, що проявляється в протистоянні особистості стресовим ситуаціям і впливає на актуалізацію різних властивостей особистості в несприятливих ситуаціях життєдіяльності, є поняття життєстійкості особистості, введене С. Кобейса, С. Мадді в руслі екзистенційної психології (Мадди, 2005; Bartone, 2007; Maddi, Khoshaba, Harvey, & Fazel, 2010; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000).

Життєстійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції. У стресових умовах життєстійкість стимулює пошук ефективних стратегій подолання

психічної напруги. Виходячи з ідеології екзистенційної психології, всі події в нашому житті є результатом прийняття власних рішень, тому життестійкість є екзистенційною мужністю (Мадді, 2005), сприяючи перетворенню стресових обставин з потенційних катастроф на можливості зростання особистості.

Усе це зумовлює необхідність вивчення феномена життестійкості («hardiness») як особливої структури настанов і навичок, що дозволяє перетворювати зміни в можливості, що відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій (Maddi, Khoshaba, Harvey, & Fazel, 2010).

Поняття «життестійкість» (hardiness), уведене С. Кобейса та С. Мадді, в межах концепції життестійкості, в перекладі означає витривалість, мужність, стійкість, сміливість. С. Мадді розглядав феномен життестійкості з точки зору цілісного підходу до особистості та зазначав про його багатоаспектність (Мадді, 2005).

Як зазначається в дослідженні С. Мадді і С. Кобейса, життестійкість – це особистісна характеристика, загальний показник психічного здоров'я людини та система настанов стосовно себе, світу і ставлень до них і складається із трьох компонентів: включеності, впевненості у можливості контролю життєвих ситуацій та готовності до ризику (прийняття викликів життя) (Kobasa, 1979; Maddi, 1998; Maddi, & Khoshaba, 1994; Maddi, 2006).

Д. Леонт'єв та О. Рассказова виокремлюють важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності та активності в стресогенних умовах (Леонт'єв, Рассказова, 2006).

Поняття «життестійкість» за С. Мадді містить два компоненти – психологічний та діяльнісний:

- діяльнісний компонент життестійкості передбачає досягнення

цілей, подолання різноманітних викликів та постійну турботу про своє здоров'я, розвиток долаючих стратегій поведінки, рефлексію власного Я, уявлення про себе та оточуюче середовище;

- психологічний компонент життєстійкості особистості пов'язаний із особистісно-смысловим рівнем її як суб'єкта – особистісними смислами, самоствавленням та ставленнями до оточуючих, усвідомленим вибором, свідомою рефлексією (Фоминова, 2012).

Отже, життєстійкість особистості – це внутрішній ресурс, підвладний самій людині, саме тому, що вона може змінити і перосмислити те, що сприяє підтриманню її фізичного, психологічного, соціального здоров'я; настанова, яка надає життю цінності та смислу в будь-яких ситуаціях (Мадди, 2005).

Системний підхід до визначення особистісних детермінант спортивних досягнень передбачає розгляд цілісних систем індивідуального функціонування особистості в єдності та взаємодії всіх її підсистем та особистісних структур (Magnusson, 1993). Це система стійких якостей, що розуміються як ресурси особистості, які сприяють успішному її пристосуванню до практичного оволодіння навколишнім світом, а також виконують важливу буферну функцію (Peterson, & Seligman, 2004).

Велике значення в забезпеченні життєстійкості особистості належить переживанням самотожності, самоцінності, розумінню себе; позитивному самоприйняттю; контролю своєї зовнішньої діяльності, здатності ефективно використовувати можливості, створювати умови і обставини для задоволення особистих потреб і досягнення цілей; вмінню планувати свій час та здатності самостійно визначати і регулювати власне життя.

Отже, узагальнення теоретико-методологічних підходів дозволяє визначити життєстійкість особистості як феномен психіки людини, що

проявляється нею в протистоянні стресу та впливає на актуалізацію різних властивостей особистості в несприятливих ситуаціях життєдіяльності. Як один із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції в стресових умовах життєстійкість стимулює пошук ефективних стратегій подолання психічної напруги, актуалізації особистісних ресурсів та можливостей особистісного зростання.

Життєстійкість має складну та багатогранну природу, важливе значення в якій належить переживанням самотожності, самоцінності, розумінню себе, позитивному самоприйняттю, контролю своєї зовнішньої діяльності, здатності ефективно використовувати можливості, створювати умови і обставини для задоволення особистих потреб і досягнення цілей, вмінню планувати свій час та здатності самостійно визначати і регулювати власне життя, позитивним взаєминам з оточуючими та самоефективності.

### Тема 3. Психологічні особливості спортивного змагання

*Спортивне суперництво* – своєрідне почуття, що виражається у прагненні спортсмена до переваги над іншими спортсменами, які претендують на такий самий результат. Пов'язано з самооцінкою, з оцінкою результатів своїх досягнень, можливостей досягти успіху. Породжується умовами спортивної боротьби та є обов'язковою психологічною умовою кожного змагання, стимулом спортивної боротьби.

*Спортивні змагання* є основною ланкою в системі підготовки спортсменів. Вони спрямовані на максимальну реалізацію духовних і фізичних можливостей людини, групи людей (команди).

У них здійснюється не тільки контроль за рівнем підготовленості, змагання виступають найважливішим засобом підвищення тренуваності і спортивної майстерності.

*В системі олімпійського спорту змагання розрізняють за такими критеріями:*

- за значенням (підготовчі, відбірні, головні);
- за масштабами (районні, міські, регіональні, континентальні, Олімпійські ігри);
- за завданнями, що вирішуються (контрольні, класифікаційні, відбірні, показові);
- за характером організації (відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубки та ін.);
- за формою заліку (особисті, командні, особисто-командні);
- за віковими категоріями учасників (дитячі, юніорські, для дорослих, для ветеранів);
- за статтю (серед чоловіків чи жінок);

- за професійною орієнтацією учасників (шкільні, студентські та ін.).

В.М. Платонов виділяє підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбірні і головні змагання.

*Підготовчі змагання.* У цих змаганнях головними завданнями є: удосконалення раціональної техніки та тактики змагальної діяльності спортсмена, адаптація різних функціональних систем організму до змагальних навантажень та ін. При цьому підвищується рівень тренуваності спортсмена, набувається змагальний досвід.

*Контрольні змагання.* Дозволяють оцінювати рівень підготовленості спортсмена. У них перевіряється ступінь оволодіння технікою, тактикою, рівень розвитку рухових якостей, психічна готовність до змагального навантаження. Результати контрольних змагань дають можливість коригувати побудову процесу підготовки. Контрольними можуть бути як спеціально організовані, так і офіційні змагання різного рівня.

*Підвідні (модельні) змагання.* Найважливішим завданням цих змагань є підведення спортсмена до головних змагань макроциклу, року, чотириріччя. Підвідними можуть бути як змагання спеціально організовані в системі підготовки спортсмена, так і офіційні календарні змагання. Вони повинні моделювати повністю або частково майбутні головні змагання.

*Відбірні змагання.* Проводяться для відбору спортсменів у збірні команди і визначення учасників особистих змагань вищого рангу. Відмінною особливістю таких змагань є умови відбору: завоювання певного місця або виконання контрольного нормативу, який дозволить виступити в головних змаганнях. Відбірковий характер можуть носити як офіційні, так і спеціально організовані змагання.

*Головні змагання.* Головними змаганнями є ті, в яких спортсмену необхідно показати найвищий результат на даному етапі спортивного вдосконалення. На цих змаганнях спортсмену необхідно проявити повну

мобілізацію наявних техніко-тактичних і функціональних можливостей, максимальну спрямованість на досягнення найвищого результату, найвищий рівень психічної підготовленості.

*У сучасній змагальній практиці виділяють три методичні підходи.*

У першому з них спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях, досягаючи високих результатів у кожному з них.

При другому підході спортсмени змагаються не так часто. Різні змагання вони використовують для підготовки до головних змагань.

Для прихильників третього підходу змагальна діяльність повинна бути великою, але строго диференційованою: підготовчі та контрольні змагання можуть використовуватися лише як засіб підготовки до відбіркових і головних змагань .

Всі три підходи більшою мірою характерні для індивідуальних видів спорту. Для спортивних ігор досить складно визначити певний підхід, в якому здійснювалась практика підготовки до головних змагань. По-перше, це пов'язано з великою кількістю змагань спортсменів командних ігрових видів спорту. По-друге, в деяких ігрових видах спорту внутрішні змагання викликають значно більший інтерес, ніж міжнародні. Наприклад, розіграш Кубка Стенлі з хокею в Північній Америці або регулярний чемпіонат НБА з баскетболу в США. Тому для спортсменів ігрових видів спорту найбільш прийнятним є наступний підхід використання змагань в загальній системі підготовки.

Всі змагання розбиваються на три групи: попередні, основні і головні.

До попередніх змагань відносяться: підготовчі ігри, в яких вирішуються завдання вдосконалення техніко-тактичної майстерності, адаптації функціональних систем організму спортсменів до специфічних навантажень, підвищення рівня підготовленості, проведення селекційної роботи; контрольні ігри – вдосконалення техніко-тактичної майстерності,

адаптація функціональних систем організму до змагальних навантажень, вдосконалення психічної готовності гравців до умов змагальної боротьби, проведення селекційної роботи та визначення штатного складу команди, вдосконалення тактичної структури гри команди; підвідні (модельні) ігри – вдосконалення техніко-тактичної майстерності, адаптація функціональних систем організму до змагальних навантажень, вдосконалення психічної готовності гравців до умов змагальної діяльності, вдосконалення тактичної структури гри команди на основі різних методів побудови тактики гри, визначення основного (стартового) складу команди.

Основними змаганнями в командних ігрових видах спорту є чемпіонати та змагання на Кубок. У цих змаганнях для багатьох команд часто вирішуються головні завдання спортивного сезону (зайняти певне місце в турнірній таблиці, залишитися у вищій лізі і т.ін.). У головних змаганнях, як правило, беруть участь провідні клубні команди країни, а також збірні команди. До головних змагань належать офіційні міжнародні клубні турніри, організовані з видів спорту, а також офіційні змагання на рівні збірних команд (Олімпійські ігри, чемпіонати світу, Європи, відбіркові турніри за право участі у фінальних змаганнях Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, Європи).

Варто уточнити, що проведення попередніх змагань для клубних і збірних команд буде відрізнятися як за спрямованістю впливів, так і за характером вирішуваних завдань. Для збірних команд у процесі попередніх змагань в основному використовуються підвідні (модельні) змагання, в яких здійснюється вдосконалення тактичних структур гри, визначення основного складу команди і вироблення стратегії участі в головних змаганнях. Змагання певним чином є путівником підготовки спортсменів в кожному виді спорту. Аналіз змагальної діяльності дозволяє не тільки визначити основні напрямки тренувального процесу у виді спорту, а й скоригувати систему управління підготовкою спортсменів.

*Змагальна діяльність у спорті має поліструктурний характер, що дозволяє виділити три основних її елементи: суб'єкт, наділений активністю – спортсмен; об'єкт-предмет, на який спрямована активність суб'єкта – певний вид спорту; сама активність – ті чи інші засоби і способи досягнення мети. У змагальній діяльності діалектично взаємопов'язані суб'єкт-об'єкт і суб'єкт – суб'єктивні відносини, які полягають в тому, що спортсмен, активно діючи на об'єкт, тим самим перетворює і удосконалює самого себе. Спортсмен в процесі змагальної діяльності повинен мати конкретну систему цілей, ресурси для їх реалізації, інформацію для прийняття рішень.*

Отже, маючи визначену мету, спортсмен має володіти певним рівнем підготовленості (функціональної, технічної, тактичної, психологічної), а також має володіти знаннями для того, щоб найбільш ефективно реалізувати поставлену мету. З вищевикладеного варто зробити висновок про найбільшу важливість складової змагальної діяльності спортсмена. Такою складовою, безумовно, є структура змагальної діяльності в певному виді спорту.

### ***Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.***

Рівень психічної напруженості в змаганнях, особливо у кваліфікованих спортсменів, залежить від факторів, що впливають на психіку: *вид змагання, рівень готовності, мотивації.*

Розрізняють чотири стани змагальної готовності спортсмена:

- 1) недостатнє збудження;
- 2) оптимальне збудження;
- 3) надмірне збудження;
- 4) гальмування внаслідок надмірного збудження.

*Стан недостатнього збудження* проявляється в млявості, недостатній зосередженості, неможливості сконцентрувати увагу на Зовні спортсмен спокійний, навіть байдужний, доброзичливий до навколишніх, навіть до суперників. Однак він не здатний максимально реалізувати в змаганнях свої функціональні можливості, його дії часто характеризуються несвоєчасністю й неадекватністю.

Такий стан буває у молодих спортсменів, які не ставлять перед собою цілей досягнення найвищого результату. Навіть кваліфіковані й досвідчені спортсмени (при недостатній підготовленості) іноді знижують рівень своїх домагань, що також може привести до недостатнього психічного порушення.

При повторенні такого стану виробляється своєрідний рефлекс, який згодом дуже важко перебороти.

*Стан оптимального збудження.* У цьому стані спортсмен відчуває і бажання змагатися, здатний об'єктивно оцінювати свої дії, партнерів по команді, суперника, отримувати задоволення від своїх рухів і дій, упевненість у своїй підготовленості домогтися планованого результату.

*Стан надмірного збудження.* Спортсмен надто збуджений, надмірно, дратівливий, не контролює себе, запальний, нетерпимий до навколишнього середовища, можливі невротичні реакції. Головне в цих випадках не допустити спроб виправдати свій стан дівчинки несприятливо сформованими умовами, інакше в майбутньому спортсмен постійно буде шукати причини для виправдання слабого результату.

*Стан гальмування* внаслідок надмірного збудження. Його механізм є протилежним до формування стану недостатнього збудження. Однак зовні стан гальмування проявляється в тих самих реакціях, за винятком доброзичливості до довкілля. Пасивність, що проявляється зовні, є результатом травмуючих переживань, неприємних асоціацій, небажання. Настає апатія, психічна та фізична млявість, іноді виникають невротичні

реакції. Спортсмен розуміє непотрібність нав'язливих думок, страху не показати запланований результат, але не може позбутися них. Якщо у стані недостатнього збудження спортсменові необхідні використовувати активно збудливі засоби (швидкісні та силові вправи в розминці, масаж, холодний душ), то у стані гальмування потрібні неінтенсивна розминка (краще на самоті), теплий душ, психорегулюючі впливи.

Можливі випадки, коли всі чотири види психічної напруги (у тім або іншому ступені) проявляються в того самого спортсмена протягом тривалого турніру або декількох різних змагань.

*Серед можливих способів управління стартовим станом наступні.*

Спортсмен налаштовує себе на досягнення максимального результату. Він переконує себе й навколишніх, що буде першим. Тільки першим! «Я віддам всі сили, щоб бути першим! Я можу бути й буду першим! Якщо не я, то хто ж інший?! Тільки я!» Так можуть налаштовувати себе спортсмени, які мають реальні шанси на успіх, добре підготовлені та переконані у правильності своєї підготовки до даних змагань. Однак у цій системі присутня небезпека. Якщо змагання для спортсмена складаються несприятливо, то він, будучи налаштованим тільки на перше місце, може припинити боротьбу за нього, мотивуючи таку поведінку: «Якщо я не перший, то бути другим не хочу». До такого перебігу подій варто бути готовим, використовуючи кожен шанс для досягнення кращого результату.

Іншим варіантом управління стартовим станом є внутрішнє заниження значення даних змагань, рівня домагань. Спортсмен намагається переконати своїх товаришів, що змагання не впливають негативно на його психіку. Одночасно він трохи применшує свої можливості, рівень підготовленості. Зробивши таке «підстрахування», він знижує свою психічну напруженість. Якщо змагання складаються для спортсмена сприятливо, то це надає йому ще більше сил і впевненості. Якщо хід змагань несприятливий, він виправдовується: «Я ж говорив, що недостатньо

готовий». Іноді таке налаштування призводить до надмірного заспокоєння та зниження результативності, незважаючи на високі потенційні можливості. Кращим способом налаштування є абстрагування від змагальної ситуації і суперників. Спортсмен налаштовується на повне використання потенційних можливостей: «Показати все, на що я здатний!

Повною мірою виявити свою підготовленість!». Однак при надмірному й тривалому налаштуванні за допомогою такого способу можливі нервові розлади. Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основних рухових діях, думках, відчуттях і відволіканні від сторонніх факторів. Спортсменам, схильним до зайвого емоційного збудження, в останні 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять із граничними за величиною навантаженнями, варто уникати застосування контрольних тестів. У тренуванні спортсменів із зниженим емоційним збудженням, навпаки, варто використовувати інтенсивні вправи швидко-силової спрямованості. Спортсменам, у яких емоційна напруга підвищена, рекомендується використовувати розминку невисокої інтенсивності, і навпаки.

### ***Психологічна реабілітація після травм та невдач у змаганні.***

У процесі своєї спортивної діяльності спортсмен-професіонал стикається з трьома типами ситуацій, які можна розцінити як психотравмуючі:

- Фізична травма, отримана як на змаганнях, так і за їх межами, наслідком якої може бути припинення зростання спортивних результатів або вимушений вихід зі спорту.

- Психологічна травма як результат взаємодії з оточуючими спортсмена людьми (наприклад, конфлікт із тренером, недопуски до гри, несправедливе виключення зі складу команди, несправедлива суддівська оцінка, агресивна поведінка суперників тощо).

- «Особиста» психологічна травма, що переживається як внутрішньоособистісний конфлікт або криза, не пов'язана з оточенням (особиста невдача під час гри (виступу), очікування відповідального виступу, перенапруга внаслідок тривалих тренувань «перетренованість»). Результатом психотравмуючих впливів такого роду є розвиток особливого негативного психічного стану, перебуваючи в якому спортсмен балансує на межі, що відокремлює крайні варіанти норми від патологічних реакцій.

*Основною причиною спортивних травм, природно, є фізичні фактори, проте важливу роль відіграють також психологічні чинники. Тому фахівцям у галузі фізичної культури необхідно знати та розуміти психічні реакції на травми, а також знати, які психологічні методи використати, щоб забезпечити прискорення процесу реабілітації.*

*Взаємозв'язок між спортивними травмами та психологічними факторами розглядається, головним чином, як зумовлений стресом. Зокрема, потенційно стресова спортивна ситуація (наприклад, змагання, тренування, поганий виступ) може сприяти травмі залежно від спортсмена і від того, наскільки «погрозливою» він вважає цю ситуацію.*

Ситуація, яка сприймається як загрозна, веде до підвищення тривожності, що у свою чергу викликає цілу низку змін у концентрації уваги та м'язовому напрузі. Все це підвищує можливість отримання травми.

Проте стрес – не єдиний психологічний фактор, який впливає на ймовірність травмування. Як видно з малюнка, властивості особистості, попередні стресори (чинники напруги) і передумови, що дозволяють впоратися зі стресом, також впливають на процес стресу і, отже, на ймовірність травмування.

Більше того, у разі отримання травми ці фактори впливають на процес реабілітації та відновлення. І нарешті, з малюнка видно, що з розвиненими психологічними навичками і вміннями (наприклад, постановка мети, ідеомоторні акти, релаксація) краще справляються зі стресом, що знижує як

ймовірність отримання травми, і ступінь стресу, обумовленого травмою. Розглянемо докладніше складові цієї моделі, щоб краще зрозуміти роль психологічних чинників.

### *Як трапляються травми-передумови*

Фізичні фактори, такі як м'язовий дисбаланс, зіткнення на високій швидкості, перетренованість та фізична втома є основними причинами травм. Разом про те певну роль можуть і психологічні чинники. Психологічними причинами спортивних травм може бути особливості особистості, рівні стресу (Rotella, Neuman, 1986; Wiese, Weiss, 1987).

З усіх психологічних чинників, тією чи іншою мірою пов'язаних із травмами, вчені насамперед звернули увагу на характерні *особливості особистості*. Вони хотіли з'ясувати, наскільки пов'язані з травмами такі особливості особистості, як ступінь самосприйняття, тип особистості (інтровертований/екстравертований) і т.п.

Наприклад, чи вищий ступінь травматизму серед спортсменів із низьким ступенем самосприйняття? На жаль, це питання залишається недостатньо вивченим і ми можемо сказати, які особливості особистості більшою мірою пов'язані зі спортивними травмами.

Встановлено, що рівень стресу є важливою передумовою спортивних травм. Досліджувався взаємозв'язок між повсякденними стресами та ступенем травматизму (Anderson, Williams, 1988). Головна увага приділялася таким стресовим ситуаціям, як втрата близької людини, переїзд в інше місто, заміжжя/одруження. Водночас вивчалися і менш стресові ситуації, такі, як, наприклад, їзда машиною в умовах «пробок» на дорогах.

Результати досліджень показали, що спортсмени, які частіше зазнають стресових ситуацій, як правило, частіше зазнають пошкоджень. У зв'язку з цим фахівці в галузі спорту та фізичної культури повинні знати про докорінні зміни в житті своїх підопічних, стресових ситуаціях, в яких

опиняються спортсмени, та відповідним чином коригувати тренувальний процес, а також надавати психологічну допомогу таким спортсменам.

## ПОЯСНЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ СТРЕСОМ І ТРАВМАМИ

Розуміння того, чому спортсмени, які зазнають значних стресів у повсякденному житті, більш схильні до травм, дуже важливе з точки зору створення спеціальних профілактичних програм. На сьогоднішній день взаємозв'язок між стресом та травмами пояснюють дві теорії.

### *1. Порушення концентрації уваги*

Згідно з однією з теорій, стрес порушує концентрацію уваги, знижуючи периферичну увагу (Williams, Tonyman, Anderson, 1991).

Нападник футбольної команди в умовах значного стресу може зазнати травми, оскільки не помічає захисника суперника, який набігає на нього збоку. При більш низьких рівнях стресу у нападника було б ширше поле периферичного зору і, отже, він би під час побачив захисника, що наближається, і уникнув зіткнення і травми.

Крім того, висувається припущення, що підвищений стан тривожності також призводить до порушення концентрації уваги та нерелевантних думок. Наприклад, службовець, що біжить підтюпцем під час обідньої перерви, після сварки з колегою, може виявитися неуважним до свого маршруту, не помітити ямки та підвернути ногу.

## 2. Підвищена м'язова напруга

Високий рівень стресу може супроводжуватися значною м'язовою напругою, яка порушує координацію рухів та підвищує ймовірність отримання травми (NidefTer, 1983).

Наприклад, гімнастка при високому рівні стресу відчуває надмірну м'язову напругу, що може призвести до її падіння з колоди та травми.

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ НА СПОРТИВНІ ТРАВМИ

Фахівці у галузі спортивної психології та тренери вже давно ідентифікували типові психологічні реакції на травми. Одні люди розцінюють травму як катастрофу

Інші можуть розцінювати травму як своєрідну перепочинок, спосіб відпочити від напружених тренувальних занять, врятувати своє реноме в тому випадку, якщо у них не клеїться гра, або навіть як прийнятне виправдання припинення подальших занять спортом.

### *Реакція прикрості*

Найбільш типовою реакцією більшості людей на спортивну травму є реакція прикрості Кублер-Росса (KublerRoss, 1969).

*Люди, які отримали травму, проходять процес, що включає п'ять етапів (Hardy, Crace, 1990):*

- заперечення;
- гнів;
- "укладення угоди";
- депресія;
- прийняття та реорганізація.

Після травми у більшості людей спостерігається фаза *заперечення*. Перебуваючи у стані шоку, вони не вірять, що зазнали травми. Після усвідомлення дійсності того, що сталося, настає фаза гніву. Спортсмени починають лаяти себе та оточуючих.

Потім настає *фаза «укладання угоди»*: спортсмен намагається обґрунтувати уникнення реальності ситуації.

Наприклад, травмований бігун може пообіцяти собі тренуватися ще більш старанно або завжди бути привітним з оточуючими, якщо йому пощастить швидко відновитися.

*Під час четвертої фази відбувається повне усвідомлення факту травми* та її наслідків. Розуміючи, що він більше не зможе продовжувати заняття, спортсмен впадає у стан депресії та відчуває невизначеність щодо своїх майбутніх занять.

*П'ята фаза - фаза прийняття*, коли спортсмен виходить зі стану депресії і готовий зосередити всі свої сили на процесі реабілітації та повернення до фізичної активності.

Більшість спортсменів спостерігаються подібні реакції на травму, проте швидкість і легкість «проходження» всіх п'яти етапів можуть суттєво коливатися. Якщо одна людина «проходить» ці етапи за 1-2 дні, то інші можуть знадобитися тижні і навіть місяці.

*Всі ці п'ять фаз можуть бути однаково важливими для спортсмена чи займається.*

У більшості людей спостерігається типова реакція на травму, проте швидкість і легкість проходження фаз цієї реакції можуть суттєво коливатися.

*Психологічні реакції, пов'язані зі спортивними травмами*  
*«Втрата власної особи»*

Коли спортсмени більше не можуть брати участь у змаганнях внаслідок травми, вони часто зазнають «втрати власної особи», тобто вони «втрачають» частину себе, що серйозно впливає на самосприйняття.

*Страх і тривожність*

У разі травмування у спортсменів можуть спостерігатися високі рівні страху та тривожності. Вони переймаються тим, чи зможуть відновитися, чи не отримають повторної травми тощо. Оскільки травмовані спортсмени не можуть тренуватися та брати участь у змаганнях, вони мають багато часу для того, щоб хвилюватися.

*Втрата впевненості у своїх силах*

Багато спортсменів, отримавши травму, втрачають впевненість у собі. Зниження впевненості може призвести до зниження рівня мотивації, негативно вплинути на рівень фізичної активності, а також призвести до додаткової травми, оскільки спортсмени намагаються компенсувати втрату впевненості, докладаючи надмірних зусиль.

*Зниження рівня фізичної активності.*

Через зниження впевненості у своїх силах, а також пропущених тренувальних занять рівень результатів спортсменів, які зазнали травми, може знизитися. У багатьох спортсменів виникають певні труднощі через зниження рівня результатів після перенесеної травми.

*Симптоми можливої ненормальної реакції на спортивні травми*

- Почуття гніву та занепокоєння
- Нав'язливе запитання: «Коли можна буде повернутися до ладу»?
- Заперечення (наприклад: "Травма - незначна")
- Занадто раннє повернення до спортивної діяльності, що веде до повторного травмування

- Надмірне хвастощі про досягнення Почуття провини перед командою
- Детальний опис незначних фізичних нездужань
- Швидка зміна настрою Заяви про те, що відновлено і я не станеться

### *РОЛЬ СПОРТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ТРАВМ*

В останні роки було досягнуто значних успіхів у реабілітації спортивних травм, а також ушкоджень, що виникають у процесі занять фізичною культурою. Насамперед слід відзначити активне відновлення, менш інвазивні хірургічні методи, а також тренувальні заняття з використанням обтяжень. Нові психологічні методи, зокрема холістичний підхід, що передбачає одночасне лікування душі і тіла, також прискорюють процес відновлення.

*Холістичний підхід передбачає одночасне лікування душі та тіла*

Психологічні аспекти реабілітації ушкоджень впливають із розуміння реакцій на травму. Однак, одного розуміння процесу реагування на травму недостатньо.

*Здійсненню процесу реабілітації, зокрема, сприяють такі психологічні методи:*

- встановлення взаємовідносин із травмованою людиною;
- інформування травмованої людини про те, як відбувається процес реабілітації;
- навчання спеціальним психологічним навичкам та вмінням, спрямованим на здійснення реабілітації;
- підготовка травмованої людини до можливих рецидивів у процесі реабілітації;
- забезпечення соціальної підтримки.

Реалізацію цих методів має взяти спортивний психолог.

Встановлення взаємовідносин із травмованою людиною. Людина, яка отримала травму, дуже часто втрачає впевненість, відчуває гнів, розчарування і стає вразливою. Всі ці емоції ускладнюють взаємини із травмованою людиною. Дуже важливо спробувати зрозуміти, як почувається людина, яка отримала травму, а також спробувати виявляти емоційну підтримку. Телефонуйте йому, відвідайте його, цікавтеся, як у нього справи. Однак не слід демонструвати надмірний оптимізм щодо швидкого відновлення.

Необхідно наголошувати на моральній підтримці всієї команди («Це неприємний випадок, Мері, і тобі доведеться багато попрацювати, щоб відновитися. Але з тобою вся команда, і ми допоможемо тобі повернутися до ладу»). Намагайтеся встановити взаємовідносини з людиною, яка отримала травму.

- намагайтеся зрозуміти, що він відчуває
- забезпечуйте емоційну підтримку
- виявляйте позитивне, оптимістичне, але реальне ставлення до травми

Якщо ви працюєте з людиною, яка вперше зазнала травми, дуже важливо пояснити їй, чого слід очікувати протягом процесу відновлення. Намагайтеся пояснити потерпілому сутність травми. Наприклад, якщо у борця - учня середньої школи зламана ключиця, ви можете взяти гілку і показати на ній, як "виглядає" його травма.

Поясніть потерпілому, що він не зможе брати участь у змаганнях протягом 3 місяців. Також відзначте (це дуже важливо), що через місяць він почуватиметься набагато краще. У зв'язку з цим у нього може виникнути бажання занадто рано повернутися до звичайного режиму тренувальних занять, що загрожує негативними наслідками.

Навчання спеціальним психологічним навичкам та вмінням, спрямованим на здійснення реабілітації.

Найбільш важливими психологічними навичками та вміннями з точки зору реабілітації є (Hardy, Crace, 1990; Petitpas, Danish, 1995; Wiese, Weiss, 1987):

- позитивне внутрішнє мовлення;
- візуалізація чи ідеомоторні акти;
- тренування релаксації.

Використання внутрішньої мови грає велику роль появи почуття втрати впевненості у собі після ушкодження.

Спортсмени повинні навчитися «вимикати» негативні думки («Мені ніколи не стане краще») і замінювати їх реальними та позитивними («Я сьогодні відчуваюся ще не зовсім добре, проте я суворо дотримуюсь розробленого плану реабілітації і згодом повністю відновлюся»).

*Візуалізація чи ідеомоторні акти* широко використовуються в процесі реабілітації. Травмований спортсмен може уявити себе в ігровій ситуації, тим самим зберігаючи високий рівень ігрових навичок та сприяючи своєму якнайшвидшому одужанню. Він може також уявити видалення пошкодженої тканини та утворення нової здорової тканини, що прискорить процес реабілітації. Євлева та Орлік (Ievleva, Orlick, 1991) виявили, що використання ідеомоторних актів прискорює процес лікування травм коліна.

*Тренування релаксації* може бути використане для зняття больових відчуттів та стресу, які зазвичай супроводжують серйозні травми.

Методи релаксації можна використовувати для зниження загальних рівнів напруги, а також для прискорення засипання.

*Навчання травмованої людини* справлятиметься з рецидивами. Процес реабілітації різних людей протікає по-різному, причому досить часто бувають рецидиви.

Тому дуже важливо підготувати травмовану людину до можливого виникнення рецидивів. Під час фази встановлення взаємовідносин із

травмованою людиною повідомте йому про можливість виникнення рецидивів. Одночасно намагайтеся підтримати його позитивне ставлення до відновлення. Рецидиви цілком нормальне явище, тому не слід впадати в паніку.

З іншого боку, необхідно періодично здійснювати переоцінку цілей реабілітації. Щоб допомогти травмованій людині справлятися з невдачею, що спіткала її, порадьте їй у разі рецидивів повідомити про це людям, які користуються у неї авторитетом. Обговорюючи свої проблеми, він може отримати необхідну соціальну підтримку

Підготуйте травмовану людину до можливих рецидивів у процесі відновлення. Забезпечення соціальної підтримки. Соціальна підтримка може мати різні форми. Це може бути емоційна підтримка з боку друзів та коханих, інформаційна підтримка з боку тренера (наприклад, "Ти на вірному шляху") або матеріальна підтримка (з боку батьків, наприклад).

Травмовані спортсмени потребують соціальної підтримки. Їм необхідно знати, що про них турбуються товариші по команді та тренер, їм необхідно, щоб люди вислуховували з увагою їхні проблеми, їм необхідно чути розповідь про те, як інші спортсмени відновилися після травми. Адекватна соціальна підтримка не відбувається автоматично.

У чому різниця між страхом зазнати невдачі та страхом перед успіхом? Хоча обидва вони заважають спортсменам, примушуючи їх відчувати занепокоєння, напруженість і переживання із приводу перемоги й досягнення результату, причини виникнення цих страхів різні.

Страх зазнати невдачі розвивається тоді, коли спортсмени бояться не отримати бажаного, не досягти мети, для досягнення якої вони довго й наполегливо працювали, наприклад, завоювати перемогу на престижному чемпіонаті. А страх перед успіхом розвивається тоді, коли їх надмірні хвилювання зосереджені на тому, що буде після того, як вони стануть успішними у своєму виді спорту, чи впораються вони з новими труднощами,

обов'язками й обмеженнями, які просто впадуть на них у випадку неодноразової перемоги і, відповідно, впізнаваності.

Уявіть лише, що відчуває спортсмен зі світовим ім'ям перед початком змагання або просто виходячи на публіку, який внутрішній контроль і зібраність він повинен проявити, щоб не засмутити людей, чії погляди прикуті до кожного його руху. Не кожний здатний нести цю ношу.

Але для більшості молодих спортсменів проблема полягає зовсім не в цьому. Найчастіше вони «заважають самі собі» через страх невдачі, який проявляється у всіляких формах. Крім тривоги та внутрішньої напруги страх невдачі здатний примушувати юних спортсменів докладати надмірних зусиль, що теж психологічно надломлює їх, заважаючи досягти успіху.

Які конкретно побоювання заважають спортсменам досягати успіху?

Дуже важливо мати уявлення про те, який саме тип страху перешкоджає їхньому юному спортсмену в досягненні успіху. Зокрема, як можна побачити зі списку нижче, страх зазнати невдачі часто пов'язаний з вираженою потребою в соціальному схваленні, тобто дитині вкрай важливо те, що подумують про неї інші люди.

*Прояви страху невдачі:*

- Страх програти матч, гру або змагання. Діти дуже прагнуть перемоги й бояться, що не зможуть цього досягти.
- Страх негативної громадської оцінки. Спортсмени бояться, що люди з їх оточення можуть вважати їх невдахами в спорті.
- Страх ганьби. Діти бояться зганьбитись перед товаришами, показавши найгірший результат.
- Страх підвести інших. Спортсмени не хочуть підводити інших – тренерів, батьків або товаришів по команді.
- Страх докласти зусиль марно або не зіграти в повну силу. Юні спортсмени хочуть, щоб їх важка праця, талант і довгі тренування

завжди приводили до досягнень (наприклад, до перемог, нагород тощо).

- Страх не виправдати очікувань. Молоді спортсмени переймаються, що не зможуть виправдати очікування інших.
- Страх бути відкинутим, втратити повагу або не одержати схвалення.
- Страх зробити помилку й не показати все, на що здатний, і це після великої кількості важкої роботи та тренувань.
- Як допомогти юним спортсменам долати страх невдачі

Для того щоб допомогти дітям впоратись зі страхом невдачі, необхідно зрозуміти, чого конкретно вони бояться, і боротись із цією проблемою прицільно. Візьмемо для прикладу страх ганьби. Якщо у вашого юного спортсмена саме ця форма страху, отже, він занадто переймається з приводу того, що думають про нього інші люди. Він повинен займатись спортом для себе, у своє задоволення, і не турбуватись про думку сторонніх спостерігачів.

Допомагайте дітям налаштуватись на успіх (успішне виконання) замість того, щоб турбуватись про невдачу. Багато спортсменів зі страхом невдачі звертають увагу не на те, що потрібно. Вони більше думають, як не наробити помилок, ніж про те, як зловити м'яч або виконати гімнастичну вправу. Таким спортсменам необхідно встановлювати для себе невеликі, покрокові цілі, які допоможуть їм більше сконцентруватись на досягненні успіху. Один з варіантів: діти повинні подумки уявити правильне виконання вправи, перш ніж виконати її.

Спортсмени з острахом невдачі повинні вчитись займатись ефективно, а не ідеально. Ідея полягає в тому, що дитині не треба бути досконалою, щоб показувати в спорті свої кращі результати. Діти часто намагаються надмірно контролювати свої спортивні виступи (через побоювання помилитись). Вони повинні зрозуміти, що помилки є природною частиною спорту. Метою є те, щоб ваші юні спортсмени

довіряли своїм навичкам, виконували спортивні вправи більш вільно й відчували себе менш скуто.

### *Післязмагальні стани спортсменів*

В даний час спостерігається дефіцит досліджень щодо проблеми психічних станів після напружених навантажень. Після змагань спортсмен переживає дуже складні психічні стани, особливості яких залежить від отриманого результату, рівня домагань спортсмена, і навіть від гостроти змагальної боротьби.

Післязмагальні психічні стани можна розглядати при успіху та неуспіху. Те, як спортсмен переживає результати своєї участі у змаганні, як ставиться до успіху чи неуспіху, має велике практичне значення, адже це значно впливає на подальшу підготовку спортсмена до подальших змагань.

Можливі варіанти результату спортивного змагання: а) високий результат (місце) – спортсмен задоволений собою; б) високий результат-спортсмен незадоволений собою; в) невисокий результат (місце) – спортсмен задоволений собою; г) невисокий результат-спортсмен незадоволений собою.

#### *Розрізняють такі післязмагальні стани.*

– Радість перемоги характеризується позитивною емоційною реакцією: стійким почуттям задоволеності, гордістю за свою команду, життєрадісним настроєм, впевненістю у своїх силах, бажанням тренуватися. Однак якщо перемогу досягнуто легко, то може виникнути переоцінка своїх спортивних здібностей, зазнайство, зайва самовпевненість, безтурботність, зневага до тренувальної роботи.

– Гіркота поразки виникає у ситуації, коли спортсмен не зумів реалізувати свої можливості або зіткнувся з несправедливістю в оцінці результату. Вона проявляється у розчаруванні, невпевненості у своїх силах, небажанні тренуватися та може викликати депресію, а також призвести до відмови від занять спортом. Однак ураження може викликати і позитивну

емоційну реакцію, пов'язану з виникненням стеничних емоцій, критичним ставленням до своїх недоліків, підвищенням працездатності на тренуваннях.

Невдалий виступ спортсмена розглядається з погляду фрустрації чи стресу. В обох випадках підкреслюють суб'єктивний вплив невдачі, що тісно пов'язане з рівнем домагань особистості спортсмена.

– Фрустрація (від лат. *frustror. ari* – робити марним, засмучувати) – психічний стан дезорганізації свідомості та діяльності, що виникає, коли внаслідок реальної або уявної перешкоди потреба не задоволена. Стан фрустрації може спричиняти різні типи реакцій. Основною характеристикою фрустрації є її емоційне забарвлення. У практиці роботи зі спортсменами необхідно попереджати виникнення фрустрації, уникаючи впливу фрустраторів; розвивати у спортсменів непереборні.

*Психологія криз життєвого шляху* (дорослішання, навчання, професійної діяльності, особистого життя, сімейних взаємин) мають загальні закономірності. Спорт і спортивна кар'єра – не виняток. Тут також є подібності. Якщо протягом професійної діяльності сім класичних криз розтягуються на 30-40 років, а то й більше, то в спорті – це 10-15 років.

#### *Криза початку спортивної спеціалізації*

Протягом перших двох років у початківця спортсмена формується ставлення до того, чим він займається – цікаво/нецікаво. Вимальовується оцінка своїх перспектив в цьому виді. Постає питання – продовжувати або закінчувати? Настає важливий момент визначення спортивної спеціалізації. Ті, хто в підсумку залишалися в своєму виді говорили: «цікаво, з нетерпінням чекав наступного тренування». Або: "тренування закінчувалася, а мені хотілося продовжувати". Вони відзначали почуття легкості і радості – від килима, води або льоду, м'яча або лиж. Інші ж, хто кинув, починали придумувати всякі відмовки.

Саме в цей час відбувається перший, а в ряді видів спорту, – вельми жорсткий відбір в спеціалізовані групи. Головне в даний період, щоб не зникло бажання взагалі продовжувати займатися спортом.

Криза переходу до поглибленого тренування в обраному виді спорту 5-6 тренувальних днів і два-три тренування в день. Перехід в спортивний клас і зміна кола спілкування. Головним виявляється ставлення до тренувального процесу. Спорт стає не просто заняттям, а способом життя. Спортивний результат набуває не тільки особисту, а й соціальну значимість. Від чогось доводиться відмовлятися. З'являються проблеми соціальної адаптації. Змінюються взаємини з тренером.

*Криза переходу з масового спорту в спорт вищих досягнень.*

Принциповий період в кар'єрі спортсмена. Спортивний результат стає сенсом життя – все підпорядковується спорту. Спортивна кар'єра залежить від результату. Перед кожним спортсменом стоїть дилема – спорт? Або навчання і професія? Головний сумнів: "якщо в спорті не вийде – час втрачено, кому я буду потрібен". Це період усвідомленого ставлення до спорту і значення спорту в особистому житті. У цей момент спортсмена часто хвилюють умови тренувань і взаємини з тренером. З'являється страх травми.

*Криза переходу з юнацького спорту в дорослий.*

Принциповим моментом є необхідність знову завойовувати спортивний рейтинг. У цей період є велика ймовірність "зламатися" обдарованим спортсменам. Хто стежить за спортом, знає такі випадки.

*Криза переходу з аматорського спорту вищих досягнень у професійний спорт.*

Нещодавно розмовляв з успішним спортсменом – (спортингова стрільба) - сам фінансує свою підготовку. Колись ми домовилися з ним про акцент на почутті задоволення під час спортивної вправи. А зараз він навів мені слова багаторазового чемпіона світу зі спортингової стрільби під час їх

спілкування: «це моя робота, Я заробляю, а ти сам за все платиш і задоволення не отримуєш». Дійсно, в професійному спорті на перше місце виходить прагматизм своєї поведінки і діяльності.

*Криза переходу від кульмінації до фінішу кар'єри.*

Будь-який спортсмен проходить пік своєї кар'єри, так званий "прайм", коли його спортивні можливості виходять на максимальний рівень. У кожному виді спорту свої вікові особливості, пройшовши які цю планку вже не взяти. І звичайно, чим вище спортивні досягнення і відоміше сам спортсмен, тим значиміше для нього цей період, тим болючіше втрата лідируючої позиції.

*Криза завершення спортивної кар'єри та переходу до кар'єри іншої.*

У кожного спортсмена настає точка прийняття рішення про завершення кар'єри. Не один раз був свідком того, як під впливом емоцій робилися подібні заяви. Гнітюча статистика свідчить про проблеми соціальної адаптації спортсменів після відходу зі спорту.

На якій з криз найчастіше ламаються спортсмени? І як проживали ці кризи Ви? Що Вам допомагало на кожному з етапів?

#### **Тема 4. Психологічний супровід особистості у сфері фізичного виховання і спорту.**

*Роль психологічного супроводу у розвитку особистості.*

*Психологічний супровід спортивної діяльності* у розвитку особистості – це система загальних і приватних технологій психологічної допомоги спортсмену, а також особливостей їх застосування на кожному з етапів спортивної кар'єри, починаючи від початку спортивної спеціалізації і закінчуючи відходом з спорту і переходом до іншої кар'єри.

Побудова такої системи, повинно враховувати, з одного боку, психологічні закономірності спортивної кар'єри, а з іншою – весь досвід практичної психолого-педагогічної роботи зі спортсменами, напрацьовані тут прийоми і технології. Психологічні закономірності початку спірної кар'єри повинні стати відправною точкою в постановці цілей і конкретизації задач психологічного супроводу спортивної кар'єри, у визначенні основних напрямів психологічної допомоги спортсмену.

*Система психологічного супроводу спортсменів повинна включати в себе:*

- психопрофілактику (спрямовану на запобігання психологічної дезадаптації);
- психокорекцію (усунення негативних тенденцій в психологічній адаптації спортсменів).

У вузькому розумінні *психологічне забезпечення та супровід підготовки спортсменів* – це цілеспрямована діяльність спортивного психолога ( або відповідна діяльність тренера) зорієнтована на вирішення завдань психологічної підготовки, психологічної реабілітації, а також управління поведінкою та психологічним станом спортсменів в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності.

*Отже, психологічний супровід* - системна діяльність психолога спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-консультативних і психотерапевтичних умов, що сприяють розвитку знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню, нормалізації стосунків з метою успішної інтеграції та самореалізації особистості.

*В якості основних характеристик психологічного супроводу виступають* його процесуальність, пролонгованість, недирективність, зануреність у реальне повсякденне життя людини, особливі відносини між учасниками цього процесу.

*Психологічний супровід являє собою* цілісну систему, і як будь-яка система, складається з елементів (або компонентів), які одночасно є інваріантними етапами.

*У супроводі, як у процесі, що розгортається в часі, можна виділити три основних компоненти:*

- діагностика (відстеження), що служить основою для постановки цілей;
- відбір і застосування методичних засобів;
- аналіз проміжних і кінцевих результатів, що дає можливість коректувати хід роботи.

### ***Підходи та організація психологічного супроводу особистості.***

Підготовка кваліфікованих спортсменів у сучасних умовах є достатньо складним та багатоплановим процесом, потребує відповідної організації, застосування новітніх методів та технологій, науково-методичного забезпечення та такого компоненту як *психологічний супровід спортивної діяльності*. Необхідність психологічного забезпечення та супроводу зумовлена значною кількістю різнобічних психологічних

проблем, що виникають в ході не тільки змагань, але і в тренувальному процесі, та проблем пов'язаних з різними аспектами підготовки спортсменів

Форми та напрямки роботи в системі психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів			
Психологічне навчання, освіта, просвітницька робота	психодіагностик а	Психологічн а підготовка (ПП)	психорегуляція
Психогігієна, Психопрофілактика , психотерапія	Психолого- педагогічні рекомендації та консультування	загальна ПП спеціальна ПП	Психотренінг психореабілітаці я

*Основними напрямками психологічного супроводу є:*

- підготовка тренерів до роботи зі спортсменами.
- психологічна допомога спортсменам.

Тренер моделює необхідні психологічні ситуації, створює умови для виникнення у юних спортсменів заданих психологічних станів і навчає основам психорегуляції, психологічного настрою, психологічної самопідтримки і інш.

***Спортивна діяльність як об'єкт психологічного супроводу.***

Одним з напрямків вивчення психологічних особливостей спортивної діяльності, об'єднуючих загальнопсихологічні питання теорії діяльності і її прикладні аспекти, є розробка проблеми співвідносності індивідуальності і виду спортивної діяльності, яка розглядає, в одному випадку індивідуально-психологічні відмінності, що позначаються на розвитку властивостей і якостей особистості на різних етапах і періодах спортивного вдосконалення,

характер і ступінь прояву спортивних здібностей, структурі і динаміці мотивації спортивної діяльності.

Різноманіття наявних даних, отриманих при вивченні системогенеза діяльності (навчальної, спортивної, трудової), дозволяє відзначити, що саме стан психологічних властивостей і якостей визначає рівень успішності спортивної підготовки, адаптації до діяльності і досягнення поставленого завдання. Ймовірно, це і обумовлює ступінь відповідності (придатності) суб'єкта вимогам спортивної діяльності.

Важливим аспектом проблеми придатності до спортивної діяльності є сутність самої цієї діяльності, з якою співвідноситься суб'єкт – її зміст, засоби і умови, що виражаються в системі вимог до суб'єкта. Співвіднесеність проявів конкретних проміжних або кінцевих результатів підготовки з реальною спортивною діяльністю (успішність, результативність, надійність тощо), які при співвідношенні їх з еталонами, нормативними показниками набувають оціночні значення для суб'єкта.

*Психологія вивчає роль і місце системи суб'єктивного відображення дійсності в діяльності індивіда. При цьому, з одного боку, вона розглядає діяльність як детермінанту системи психічних процесів, станів і властивостей суб'єкта. З іншого боку, вона вивчає вплив цих систем на ефективність і якість діяльності, тобто розглядає психічне як фактор діяльності.*

Дані теоретичних робіт і емпіричний аналіз різних видів діяльності, наявні в літературі, дозволяють представити наступні основні функціональні блоки спортивної діяльності:

- мотиви і потреби діяльності;
- цілі діяльності;
- програма діяльності;
- індивідуально - психологічні особливості;
- інформаційні засади діяльності;

- прийняття рішень;
- професійно важливі якості.

Окремі структурні компоненти спортивної діяльності, відмічені нами в функціональних блоках, не можуть бути ізольовані і виділені як автономні в онтологічному плані, виділяти їх можна тільки лише для дослідницьких цілей.

### ***Загальна схема психологічної системи спортивної діяльності:***

Розглянемо зміст виділених блоків:

#### *Мотиви і потреби спортивної діяльності.*

Вибираючи вид спортивної діяльності, підліток або доросла людина як би «проекує» свою мотиваційну структуру факторів, пов'язаних з конкретною діяльністю, через яку можливе задоволення потреб.

Мотивація навчально-спортивної діяльності витікає з різних потреб, які можна розділити *на три групи*: потреба в русі, потреба у виконанні обов'язків спортсмена і потреба в спортивній діяльності. При цьому, чим значніше потреби людини, тим більш високі вимоги він висуває до діяльності, але одночасно він може отримати і більше задоволення від занять спортивною діяльністю. Мотивація спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що міняють своє значення протягом спортивної кар'єри.

Провідними мотиваторами для більшості спортсменів – новачків є: задоволення, яке отримує від занять спортом, прагнення до здоров'я і фізичного розвитку, до спілкування, самоактуалізації і розвитку вольових якостей.

На стадії спеціалізації у спортсмена виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту, чому сприяють як фізичний розвиток і формування навичок, так і усвідомлення того, що обраний вид спортивної діяльності відповідає його інтересам і здібностям. При цьому відбувається як би

ротація, де основною метою стає отримання високих результатів, а не задоволення від самого процесу занять.

На стадії спортивної майстерності провідним мотиваційним чинником є прагнення закріпити свої досягнення, примножити славу і престиж у світі спорту, а також забезпечити своє матеріальне становище. Однією з характеристик мотиву, яка грає істотну роль в ситуації спортивної діяльності, є його сила. Сила мотиву залежить від багатьох факторів. Зокрема, виявлено залежність сили мотиву від ступеня усвідомленості і ясності об'єкта мотивації, названої законом спеціальної детермінації волі. На силі мотиву позначаються закріпленість навичок, привабливість об'єкта впливу. Очікуваний або запланований результат в змаганні підсилює мотивацію.

Стимулювання діяльності через змагання – робота психологічно тонка, що не терпить шаблону, що вимагає обрахунку багатьох обставин. Суттєве значення в цьому випадку має знання типологічних особливостей в прояві властивостей нервової системи людини. Зокрема, особи з сильною нервовою системою більше стимулюються змагальною обстановкою, ніж особи зі слабкою нервовою системою, особливо якщо це дуже важливі змагання. Змагальні мотиви мають колективістську і індивідуалістичну спрямованість. Особи з колективістською спрямованістю добре виступають і в командних, і в особистих змаганнях, а з індивідуалістичною – тільки в особистих, причому тенденція ця досить стійка, хоча і може дещо змінюватися під впливом колективу. Значний вплив на силу і стійкість мотивів надає успішність спортивної діяльності. Успіхи надихають, а постійно виникаюче задоволення від досягнутого результату призводить до задоволеності родом занять, до стійкого позитивного відношення, до обраного виду спорту. Невдачі призводять до виникнення стану фрустрації, яке може двояко впливати на силу і стійкість мотиву. В одному випадку невдачі в змаганнях, що повторюються неодноразово, можуть викликати у

спортсмена бажання залишити заняття даним видом спорту, припускаючи, що він нездатний до нього. В іншому випадку регулярно повторювані невдачі при екстрапунітивній формі реагування викликають у людини агресивну реакцію, спрямовану на зовнішні об'єкти, що супроводжується прикрістю, озлобленістю, упертістю, прагненням домогтися наміченого у що би то не стало, навіть всупереч реальним можливостям. При цьому невдача розглядається як випадковість через сформованість зовнішніх обставин. Стійкість мотиву (мотиваційна установка) відрізняється в залежності від розвиваючого стану, який в значній мірі визначається типологічними особливостями прояву нервової системи. Спортсмени, які зберегли перспективу росту, мають типологічні особливості, що сприяють стійкості до монотонності, а у спортсменів, які втратили таку перспективу, типологічні особливості перешкоджали даній стійкості. Дуже часто інтерес до того чи іншого виду спортивної діяльності ґрунтується на поверхневому знанні, на зовнішній привабливості, а не на адекватному уявленні тих вимог, які даний вид спорту пред'являє до людини. Для стійкості мотивації необхідно мати адекватне уявлення про обраний вид спортивної діяльності. Не менш важливим є те, що сила мотиву і ефективність спортивної діяльності залежить від того, наскільки ясно усвідомлюється мета, зміст самої обраної діяльності. Однак у всіх випадках мета буде стимулювати людину тільки тоді, коли досягнення мають певний сенс. Безглуздість не тільки знижує силу мотиву, а й принижує гідність людини. На різних етапах спортивної діяльності провідними стають різні мотиви. Це явище (на відміну від зсуву мотивів) можна назвати «дрейфом» мотивів. Через вмотивованість діяльності формується особистість.

#### *Цілі діяльності.*

Системоутворюючим компонентом психологічної системи будь-якої діяльності є її мета.

Виділяється два аспекти мети: по-перше, як «ідеальний чи представлений в думці її результат; по-друге, як рівень досягнень, якого хоче досягти людина (як завдання досягти певних показників). Мета діяльності виступає як провідна ланка усвідомленого процесу регулювання, як ідеальний результат діяльності або як рівень досягнення певних її показників. Постановка мети у людини – процес, що характеризується специфічним внутрішнім ставленням між суб'єктивним змістом завдання для людини і її об'єктивним значенням. Аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити два види мети.

Завершальним етапом процесу формування мети є вироблення критеріїв, за якими відбувається прийняття рішення про досягнення мети діяльності (критерії досягнення мети залежать від виду діяльності). Для спортивної діяльності у вигляді конкретної мети виступає планований або необхідний для перемоги результат.

#### *Програма діяльності.*

Успішність в спортивній діяльності визначається адекватністю, повнотою, динамічністю, адаптивністю уявлення про реальний зміст цього процесу. Особливо слід відзначити, що в процесі, як формування мети, так і уявлення про програму, велику роль відіграють процеси антиципації, які, відбиваючи структуру діяльності, протікають на різних рівнях.

При формуванні уявлень про способи діяльності необхідно засвоїти, що треба робити і як. Все це повинно бути розгорнуто в часі і зафіксовано у вигляді схеми дії.

Схема дії дробиться на окремі рухи, для кожного з яких визначаються: інформаційна основа, передаюча її сигнали, критерії правильності виконання певного руху, послідовність виконання, спосіб з'єднання окремих рухів в дії.

З іншого боку, окремі дії об'єднані метою діяльності і структурно підпорядковані. Стосовно до спортивної діяльності слід говорити про два

типи структури діяльності: константних і змінних. Константна структура характерна для циклічних видів спорту, де є певна послідовність виконання дій. У видах спорту з ациклічною системою відтворення дії явно представлено діяльністю змінної структури, в основі якої лежать послідовності виконання дій, що розрізняються по ефективності. Але для оцінки останнього повинні бути сформовані критерії ефективності програми і алгоритми складання програм діяльності для конкретних умов.

Програма в кожному конкретному випадку відображає структуру діяльності і визначає, що повинен робити суб'єкт в конкретні моменти.

*При цьому виділяються програми трьох рівнів:* 1) відображаючи тільки структуру виконавчих компонентів діяльності; 2) відображаючи структуру інформаційних і виконавчих компонентів діяльності; 3) відображаючи структуру мотиваційно-цілевих, інформаційних та виконавчих компонентів діяльності.

В цілому ж програма діяльності змінюється в процесі вдосконалення, набуваючи певну індивідуальність. Інформаційна основа діяльності (ІОД) визначається як сукупність інформації, що характеризує предметні і суб'єктні умови діяльності, а також дозволяє організувати діяльність відповідно до вектором мета – результат. Ефективність і надійність будь-якої діяльності в цілому визначається адекватністю, точністю і повнотою інформаційної основи діяльності.

*Сьогодні можна говорити про три рівні формування інформаційної основи діяльності:*

1) сенсорно-перцептивна, що відбиває закономірності відповідних механізмів сприйняття (відображення) сигналів, що несуть професійно важливу інформацію;

2) когнітивна, де формується оцінка функціональної значущості сигналів, тобто цінності інформації для конкретної діяльності, а також організовуються збір, зберігання та вилучення цієї інформації;

3) образно-оперативна, виявляє закономірності об'єднання окремих інформаційних ознак в цілісні зразки, з опорою на які відбувається програмування і регулювання діяльності.

Окреслені рівні аналізу в значній мірі є штучними, так як в реальному процесі формування інформаційної основи діяльності, всі ці процеси взаємопов'язані. Встановлення ж значущості окремих ознак, в свою чергу, є етапом у формуванні концептуальної моделі оперативного образу діяльності.

У спортивній діяльності в процесі формування інформаційної основи діяльності важливо виділяти процесуальні і результативні ознаки. Процесуальні – це інформаційні ознаки, з орієнтацією на які виконуються плановані дії. Вони несуть інформацію, необхідну в процесі виконання рухових дій. Інформацію про параметри результату дають ефективні показники, за якими відбувається її порівняння з метою діяльності.

Освоєння мікрокомпонентного складу дії диктує наступну динаміку орієнтування: на перших етапах освоєння дії провідна роль належить процесуальним ознакам, а на завершальних – результативним. Принципово важливим моментом стосовно формування інформаційної основи діяльності, є надання їй оперативності. При цьому оперативний образ повинен бути адекватний завданню дії.

*Оперативність* є загальною властивістю відображення людиною діяльності. Суттєво важливим моментом стосовно формування інформаційної основи діяльності, є тонке її пристосування до структури діяльності і мікроструктурі дії. У процесі формування ІОД відбувається ієрархізація інформації, частина її відбивається і обробляється на рівні свідомості, частина – підсвідомості. Важливо відзначити, що в психологічну систему діяльності будуть входити ті психічні якості суб'єкта діяльності, які дозволяють точно, своєчасно і адекватно сприймати професійно важливі інформаційні ознаки, тобто психофізіологічні якості, а також психічні

властивості, що сприяють встановленню значущості сигналів і забезпечують процес когнітивного навчання, а також знання як результат цього навчання.

Спортивна діяльність характеризується істотною роллю процесів *прийняття рішень* в зв'язку із значною питомою вагою їх у структурі досить значущих проблемних ситуацій на всіх рівнях психічного відображення і регуляції діяльності.

Роль процесів прийняття рішення в регуляції діяльності залежить від їх специфіки і місця в структурі рухових дій.

Виділяються наступні параметри, що визначають цю специфіку:

1) провідні детермінанти процесів рішення (для мотиваційного блоку – рівень домагань, престижність діяльності; для формування програми діяльності – повнота інформаційної основи діяльності тощо);

2) зміст вирішуваних завдань, вид їх невизначеності (особистісно мотиваційна, інформаційна, операційна);

3) значущість вироблюваних рішень для особистості;

4) характер переважаючих психічних процесів при виборі альтернативи (переважно вольовий, інтелектуальний або емоційний тип рішення) тощо;

5) різний зміст завдань пред'являє різні вимоги до структури індивідуально-психологічних якостей, рішення регулюються на основі різних підсистем індивідуальних якостей.

Прийняття рішень в спортивній діяльності часто виливається в боротьбу мотивів і перетворюється в вольовий акт. У той же час прийняття рішень має вирішальне значення у визначенні напрямків даної діяльності, в реалізації її індивідуального стилю, в досягненні очікуваних ними заданих результатів діяльності, що й обумовлює роль ефективних рішень як критеріїв придатності до конкретної діяльності. Використання того чи іншого прийому прийняття рішення в значній мірі індивідуально

обумовлено і залежить від психологічних особливостей особистості спортсмена. Індивідуальні особливості спортсмена відображають своєрідність і різноманіття форм психологічної обумовленості конкретної діяльності. Вони в кожному конкретному випадку визначають рівень придатності суб'єктів до конкретної діяльності. При цьому в процесі діяльності внутрішні умови не залишаються постійними, відбувається розвиток рухових здібностей, пов'язаних з прийняттям рішення.

Особливе місце у формуванні психологічної системи діяльності відводиться підсистемі професійно важливих якостей (ПВЯ). Під спортивно-важливими якостями (СВЯ) розуміються індивідуальні якості суб'єкта діяльності, що впливають на ефективність цієї діяльності і на успішність її освоєння. При цьому до спортивно-важливих якостей, перш за все, відносяться здібності, але вони не вичерпують усього їх обсягу. Крім того, значення спортивно-важливих якостей в успішності освоєння і реалізації конкретної діяльності визначається тим, що в них виявляються всі 23 основні характеристики структури особистості, визначаючи психологічні особливості систем діяльності: мотиваційно-необхідні, когнітивні, психомоторні, емоційно-вольові та інші. Те чи інше співвідношення більш загальних і більш спеціальних ланок структури СВЯ складається, перш за все, в залежності від змісту конкретної діяльності, і чим «більш технічна» діяльність, чим більшу роль в її реалізації відіграють спеціальні здібності, тим більше будуть зрушені часові межі прояву фази спеціалізації в сторону молодших вікових періодів зрілості. З підвищенням спортивної кваліфікації змінюється компонентний склад структури спортивно-важливих якостей, підвищується міра тісноти зв'язків окремих СВЯ в структурі, збільшується їх кількість яка входить до структури. На рівні високої кваліфікації зв'язки значніше індивідуалізуються, майже в рівній мірі присутні на всіх етапах спортивного вдосконалення, одночасно мають місце тимчасові зв'язки,

присутні тільки на певних етапах. З іншого боку, ця картина певною мірою буде визначатися специфікою виду спортивної діяльності.

Приставаючи до освоєння спортивної діяльності, суб'єкт оволодіває певними психічними властивостями, деякі з них є важливими для тієї чи іншої конкретної діяльності. У процесі становлення психологічної системи діяльності відбувається перебудова операційних механізмів психічних властивостей відповідно до вимог діяльності, тобто перебудови операційного механізму в оперативний. Звертаючись до поняття підсистеми, відзначимо, що дана підсистема диференціюється на психологічні підсистеми дії і психологічні підсистеми, що забезпечують продуктивність, якість і надійність, які формуються з наявності психічних властивостей суб'єкта діяльності. При цьому одні й ті ж властивості можуть входити в різні підсистеми. Одночасно слід зазначити, що закономірності формування психологічної системи діяльності в конкретних умовах спортивної діяльності ще чекають свого розкриття.

Спортивна діяльність є сферою прояву можливостей людини. З іншого боку, спортивна діяльність спрямована на задоволення потреб людей. Психіка, свідомість людини, особистість в цілому не тільки проявляються, але і формуються в процесі спортивної діяльності. Постійні тренувальні заняття, участь в спортивних змаганнях розвивають функції (психічні, фізичні), що лежать в основі спортивної діяльності. Людина створює сама себе: про неї судять по її виступах, за її активності в спорті.

*Спортивна діяльність характеризується такими специфічними особливостями:*

1. Її предметом є сама людина (спортсмен). Він виступає не тільки суб'єктом, а й об'єктом діяльності.

- 2 Вона характеризується спеціально-організованою високою руховою активністю, виключно заради руху.

3. Основою спортивної діяльності є змагання, тобто регламентоване суперництво, в якому можна об'єктивно порівняти певні здібності спортсменів і виявити їх максимальний прояв. Без змагань спортивна діяльність втрачає свою сутність.

4. Установка в спортивній діяльності – досягнення максимально високих результатів шляхом застосування зростання фізичних навантажень.

5. Неодмінною умовою спортивної діяльності є захопленість спортсмена, стійкий інтерес до одного виду спорту.

6. Спортивна діяльність пов'язана з високими, нерідко максимальними і навіть граничними фізичними і психічними навантаженнями.

7. Спортивна діяльність характеризується не тільки проявом м'язової активності при виконанні фізичних вправ, але і оволодінням високою технікою їх виконання. Це вимагає від спортсмена систематичного і тривалого тренування, в процесі якого він засвоює і удосконалює певні навички і розвиває необхідні рухові якості і здібності.

8. Спортивна діяльність супроводжується почуттям зростання, розвитку, вдосконалення.

9. Продуктом (кінцевим результатом) спортивної діяльності є спортивне досягнення (як факт демонстрації спортсменом своїх можливостей в конкретному виді спорту). Крім того, наслідок спортивної діяльності виступає у вигляді оздоровчого, освітнього, виховного, соціологічного і психологічного ефектів, які свідчать про гармонійний розвиток людини.

10. Спорт характеризується соціальною значимістю: підготовка до праці і захисту Батьківщини, встановлення дружніх контактів із зарубіжними спортсменами, розвиток патріотичних та інтернаціональних почуттів, створення специфічних спортивних цінностей.

Досягнення людиною результатів у спортивній діяльності (особливо високих) обумовлено наявністю певних передумов внутрішнього плану. В якості таких передумов виступають спортивні здібності – рухові, психомоторні, координаційні, функціональні та ін. Здібності є одним з факторів вибору того чи іншого виду спортивної діяльності. Участь та активність людини в спортивній діяльності обумовлено необхідністю задовольняти певні потреби.

Усвідомлення і формування потреб, їх розуміння визначають цілі цієї діяльності. У структурі спортивної діяльності їм належить домінуюче становище, яке виконує функції пускового механізму. Високу значимість в результативності спортивної діяльності мають цілі – найближчі, проміжні, перспективні. Мотиви, будучи внутрішньою спонукальною силою, виступають основним фактором прагнення до занять спортом і досягненню результатів.

Основним засобом досягнення цілей є спортивні вправи, які реалізуються з використанням певної техніки і тактики. В результаті систематичних занять спортом досягаються різні ефекти: педагогічний, психологічний, біологічний, соціологічний

<b>Структура спортивної діяльності</b>			
Передумови (здібності)	Мотивація	Способи діяльності - Спортивні вправи	Результати діяльності
- функціональні - координаційні - психомоторні - рухові	- цілі - мотиви - потреби	- дії - операції - тактика - техніка	- біологічний - педагогічний - психологічний - соціологічний

Якщо в масовому спорті та на початкових етапах занять спортом передумови (здатності) не є обов'язковою складовою психологічної структури спортивної діяльності, то в спорті вищих досягненні цей фактор стає обов'язковим. Спортивна діяльність (виконання вправи, тренувальне заняття, змагання, період тощо) протікає по етапах відповідно до певних закономірностей.

Виникнення того чи іншого несприятливого стану обумовлено низкою факторів: підготовленістю спортсмена, індивідуально-психологічними особливостями та іншими факторами зовнішньої системи (суперники, умови, спортивні снаряди тощо).

### ***Виховання у спорті.***

*Фізичні тренування впливають* різностороннім чином на психічні функції, забезпечуючи їх активність і стійкість. Встановлено, що стійкість уваги, сприйняття, пам'яті знаходиться в прямій залежності від рівня різносторонньої фізичної підготовленості.

*У процесі занять спортом загартовується* воля, характер, удосконалюється вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або стримуватися від ризику.

При відсутності необхідної мускулевої активності відбуваються небажані зміни функцій мозку і сенсорних систем, *знижується* рівень функціонування підкоркових утворень, що відповідають за роботу органів чуття (слух, рівновага, смак) та життєво важливими функціями (дихання, травлення, кровотворення). Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшення ризику виникнення різних захворювань. У таких випадках характерні нестійкість настрою, порушення сну, нетерплячість, ослаблення самовладання.

Вдосконалення волі людини за допомогою навантажень і напружень значною мірою друга специфічна особливість спортивної діяльності. Воля

людини виразно виявляється і розвивається в свідомих діях, направлених на досягнення певної мети і пов'язаних з подоланням перешкод. Спортивні тренування і змагання обов'язково пов'язані з виникненням різноманітних перешкод. Конкретні вияви волі, зумовлені особливостями перешкод, які доводиться долати, називають вольовими якостями. *Це цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, самостійність, витримка і самовладання.*

*Цілеспрямованість* – вияв волі, що характеризується ясністю цілей і задач, планомірністю діяльності і конкретних дій, зосередженістю дій, думок і почуттів на непохитному русі до поставленої мети.

*Наполегливість і завзятість* – вияв волі, що характеризується тривалим збереженням енергії і активності в боротьбі за досягнення мети і подолання багатьох, в тому числі несподівано виникаючих перешкод.

*Рішучість і сміливість* – вияв волі, що характеризується своєчасністю і обдуманістю їх реалізації в практичних діях, відсутністю боязні прийняти відповідальність за рішення і його виконання навіть в умовах ризику і небезпеки.

*Ініціативність і самостійність* - вияв волі, що характеризується особистим почином, новаторством, творчістю і швидкістю мислення в діях, направлених на досягнення мети.

*Витримка і самовладання* – вияв волі, що характеризується збереженням ясності розуму, можливістю управляти думками, почуттями і діями в умовах емоційного збудження або пригніченості, інтенсивних напружень, стомлення, виникнення несподіваних перешкод, невдач і впливу інших несприятливих чинників.

*Своєрідність спортивної діяльності формує і самооцінку особистості.* Самооцінка впливає на багато які і багато які сфери життя. У зв'язку з нею формується, і виявляються в поведінці і діяльності головні відносини людини, що визначають її цінність як члена суспільства:

відношення до самого себе, до інших людей, до суспільства, до праці. Якщо людина оцінює себе загалом не дуже високо, її складно розвинути і виявити такі риси вдачі, як самолюбство, гордість, зарозумілість, вимогливість, критичність, активність, творчість, відповідальність у відношенні до праці. У людини з низькою самооцінкою швидше виявляється скромність, соромливість, терпимість, пасивність. Навпаки, людина, високо себе оцінює, може бути схилена до вияву честолюбства, пихатості, егоцентризму, малої самокритичності, але великої критичності до інших, зарозумілості, схильності до лідерства в спілкуванні і в діяльності, активності, до відсутності боязні відповідальності і інших подібних рис вдачі.

Головним результатом фізкультурно-спортивної діяльності має бути педагогічний компонент, а не біологічний. Фізичні вправи повинні використовуватися не просто для розвитку сили, а для розумного застосування. За допомогою фізичних вправ повинні розвиватися інтелектуальні здібності, моральні якості, на основі яких удосконалюються вольові та фізичні якості.

Фізкультурно-спортивна діяльність має бути ініціативною та творчою. І тут у котрі займаються формується самостійне прийняття навчальних завдань за власні, що сприятиме *формуванню особистості*. Пропоновані деякими педагогами, тренерами такі вимоги, як: "Я сказав, значить, роби", "я краще знаю, що тобі треба робити і скільки" і т.п. - не принесуть належного виховного ефекту. Заняття фізичною культурою та спортом мають бути цікавими. Якщо у тих, хто займається сформований глибокий і стійкий інтерес до спорту, то це вже запорука сто виховного впливу. Любов до фізичних вправ змушує тих, хто займається відмовлятися від шкідливих звичок і виховувати у себе багато позитивних якостей. Особливо важливо сформувати інтерес до фізичної культури та спорту у молодших школярів, оскільки їхня фізкультурно-спортивна діяльність не

завжди мотивується усвідомленням її суспільної важливості. Заняття фізичною культурою та спортом повинні бути задоволенням та грою, а не кропіткою трудомісткою роботою, яка для спортсменів-початківців нецікава.

Покарання, що використовуються у фізкультурно-спортивній діяльності, не повинні викликати у тих, хто займається огидою до спортивного наставника і самої діяльності. Перш ніж застосувати якесь покарання, педагог має точно знати, якою буде реакція його вихованця. В іншому випадку можуть виникнути небажані наслідки (неприязнь до педагога, відхід з колективу, відхід зі спорту). Навряд чи принесе позитивний ефект, наприклад, видалення тих, хто займається із заняття. Вихователь сам має бути вихований. Ця загальновідома теза в педагогіці має неоціненне значення у роботі з юними спортсменами, які буквально вбирають у себе риси характеру, ходу, манеру звернення тощо. свого спортивного наставника. А тренери та викладачі фізичного виховання часто це забувають. У спортивній практиці дуже помітно, як вихованці повторюють свого тренера у житті. У них така ж поведінка, ставлення до товаришів, речей та праці. Тому педагог-початківець, тренер повинен це знати і прагнути до морального самовдосконалення. Будучи сам вихованим, може вимагати дотримання певних норм поведінки від своїх вихованців.

Тільки у згуртованому колективі з високорозвиненою громадською думкою можуть скластися сприятливі передумови виховання молоді.

Багато цілей виховання у фізкультурно-спортивній діяльності досягаються за умови врахування вікових особливостей особистості.

## *Методи вивчення особистості спортсмена.*

Розмаїття методів наукового психологічного дослідження можна розділити чотири групи:

- організаційні
- емпіричні
- кількісно - якісного аналізу наукових фактів
- інтерпретаційні.

1. *Організаційні методи* - визначають стратегію дослідження. До цієї категорії методів ставляться *порівняльний, лонгітюдний і комплексний методи.*

*Порівняльний* метод використовується вивчення психологічних відмінностей у психічних процесах, станах, властивості і особистісних особливостях спортсменів залежно від його віку, статі, спортивної спеціалізації, кваліфікації, від особливостей методики фізичного виховання, спортивної підготовки, умов тренування і змагань, і ін.

*Лонгітюдний* метод використовується із єдиною метою *багаторічного простежування ходу психічного і психомоторного розвитку.* Наприклад, вплив занять фізичної культурою в розвитку психічних процесів і рухових якостей молодших школярів. Це має важливе значення для вдосконалення методики фізичного виховання у шкільництві. З успіхом застосовується щодо впливу багаторічної спортивної тренування формування особистості спортсменів.

*Комплексний метод* залежить від багатосторонньому вивченні одного разом ж об'єкта, однієї й тієї самого явища з допомогою якогось безлічі приватних методик. Наприклад, щодо рівня тренуваності спортсмена можна використовувати комплекс методик, вкладених у вивчення пізнавальних, емоційних, вольових процесів і особистісних характеристик спортсмена.

2. *Емпіричні методи*: об'єктивне спостереження, самоспостереження, експериментальний метод і нові методи психодіагностики.

*Об'єктивне спостереження* - використовується вивчення психічних, рухових, поведінкових та інших проявів спортсменів у природних умови їх діяльності (на тренуванні, на змаганнях та інших.). Вона може бути *суцільним чи вибірковим*, з допомогою словесної, стенографічної записи, технічних засобів (кіноапаратури, магнітофона, відеоманітофона та інших.). Спостереження завжди цілеспрямовано, проходить за заздалегідь складеної схемою, із заздалегідь передбачених планом обробки зареєстрованих фактів.

*Самоспостереження* найчастіше узгоджується з іншими методами і полягає у вигляді словесного звіту, котрий розкриває деякі суб'єктивні боку досліджуваного явища. Наприклад, аналіз спортсменом своїх рухів, дій, переживань, станів, думок та т.п. у процесі діяльності. Що надзвичайно важливо задля пізнання спортсменами себе (самопізнання) з метою самовдосконалення як техніко-тактичному відношенні чи плані розвитку рухових якостей, а й особливо у цілях формування себе, немов особи і раціонального управління собою в різноманітних, часто непередбачених, ситуаціях життя та банківської діяльності.

3. *Експериментальний метод* – лабораторний і природний експеримент. *Лабораторний експеримент* проводиться у спеціальних приміщеннях – лабораторіях, камерах тощо, обладнаних приладами й апаратурою різних типів (тахистоскопами, рефлексометрами, реєстраційними приладами й обчислювальними засобами).

*Природний експеримент* – констатуючий, яка формує чи перетворюючий – психолого-педагогічний.

У лабораторному і природному експерименті іноді використовуються методи моделювання. Зазвичай моделюються змагальні умови, у яких протікає діяльність спортсменів.

4. *Психодіагностичні методи.* Розраховані на вивчення розумового і психомоторного розвитку, спеціальних здібностей до конкретних видів спорту, психічних, (предзмагальних, змагальних, післязмагальних та інших.) станів спортсменів, зокрема стану психічної готовності до змагання, стану тренуваності тощо. можна буде застосувати й у відборі кандидатів до збірні команди.

Широко використовуються різні інструментальні і бланкові методики на дослідження інтелекту, психомоторики, конкретних пізнавальних, емоційних і вольових процесів, і навіть властивостей особистості спортсмена.

5. *Методи кількісно-якісного аналізу.*

Використовуються в обробці фактичного матеріалу досліджень.

*Кількісні методи* - математико-статистичні методи (кореляційний, факторний дисперсійний та інші види аналізу). Кількісні методи полягають у аналізі матеріалів дослідження з змістовної сутності досліджуваних психічних явищ, їх диференціюванні і класифікації за типами, групами, варіантів тощо.

Наприклад, щодо впливу навчальної та змагальній мотивації на оволодіння руховими діями спортсменів із сильною і слабкою нервовою системою фактичний матеріал вимагає наступній диференціювання:

- по-перше, поділу учнів на групи з ознакою сили – слабкості нервової системи;
- по-друге, виділення у всіх групах варіантів успішності оволодіння діями залежно від зазначеної вище мотивації.

*Інтерпретаційні методи.* До цих методів ставляться різні варіанти теоретичного аналізу та узагальнення матеріалів дослідження з позицій системно-структурного, функціонального, генетичного, кібернетичного, інформаційного та інших концептуальних підходів до розроблюваної проблеми.

### *Формування особистості у процесі занять спортом.*

Говорячи про виховання спортсмена, передусім слід пам'ятати той факт, що процес заняття спортом *формує певні якості особистості*. Постійне подолання себе, робота на тлі втоми, переживання неспіху, задоволення від досягнутого, суперництво та багато іншого протягом усіх років заняття спортом мимоволі (неусвідомлювано) формують якості особистості, що допомагають спортсмену долати всі негаразди та прагнути нових досягнень.

Підключення довільного рівня у формуванні необхідних якостей особистості передбачає усвідомлення значущості цього, а також розробку індивідуальних програм розвитку конкретних якостей. У спорті багато уваги приділяється волі спортсмена. Спрямована робота з розвитку таких якостей, як самостійність, відповідальність, самоконтроль, емоційна стійкість, веде до формування складових вольової сфери спортсмена – наполегливості, сміливості, рішучості, терплячості та завзятості.

Особливість виділених якостей полягає в їх неспецифічності від особливостей спорту, їх загальножиттєвих проявах. І таким чином формування цих якостей має виходити за межі спорту.

У роботі зі спортсменами 13–17 років, та й старшими, орієнтованими на великий спорт, часто з'ясовується, що близькі вирішують за них побутові питання, тренери вирішують шкільні та вузівські проблеми. У разі вони отримують «домашні завдання» на самостійність, відповідальність, рішучість (соціальну активність).

Успішні спортсмени характеризуються більшою комунікабельністю. Це можна пояснити впевненістю у собі, розкутістю, більшою відкритістю. У основі комунікабельності лежить така психологічна властивість особистості, як екстраверсія-інтроверсія, що зумовлює спрямованість особистості на контакт з іншими, із зовнішнім середовищем і, навпаки,

орієнтацію на себе, на внутрішній світ. Одні люди за своєю природою товариські, інші більше замкнуті. Чи це означає, що успішні спортсмени всі поголовно екстраверти? Ні! Як будь-яка психологічна властивість, екстраверсія має психогенну (успадковану) та соціогенну (формовану в процесі соціалізації) основи. Комунікбельність як якість особистості слід формувати у спортсмена протягом усього процесу заняття спортом. Громадськість спортсмена в спортивному середовищі - це певною мірою фактор психологічної підготовленості, зняття психічної напруженості і навіть фактор психологічного впливу на суперника. На початкових етапах слід формувати навички спілкування із суперниками, на етапах спортивного вдосконалення – спілкування із соціально значущими людьми (тренер, лікар, спортивні функціонери тощо).

З виходом на міжнародну арену спортсмени стають громадськими особистостями. Це накладає додаткові вимоги на товариськість як чинник публічності та виходить за рамки спорту. Щодо цього надзвичайно показовою є доля В'ячеслава Фетісова – хокеїста, тренера, міністра, сенатора.

*Особистість спортсмена формується* під впливом оцінок значимих йому людей (тренер) і груп (спортивна команда). Виявляючи найвищу працездатність при заняттях спортом, покладену відповідальність перед командою, тренером на змаганнях, спортсмен набуває в їхніх очах ореол наполегливої, працьовитої, відповідальної людини. Це стає можливим завдяки прояву вимогливості тренера до кожного спортсмена.

Тренер пропонує спортсмену реальні умови і пропонує при цьому вимоги, тим самим спонукаючи його до прояву необхідних виконання завдань якостей (моральних, вольових, фізичних, психічних). Спортсмен повинен усвідомлювати, що вимогливість є необхідною для досягнення успіхів у спорті.

Виховуючись у спортивному колективі з юних років, спортсмен набуває прояви якостей тренера, старших товаришів по команді, досвідчених спортсменів. За вихованістю окремого спортсмена можна визначити хто його тренер.

*Вплив спортивного колективу на формування особистості* безсумнівно. Юний спортсмен, який прийшов займатися спортивною школою, починає вести себе інакше, ніж до занять спортом. Ефективність впливу групи на особистість прямо пропорційна рівню розвитку колективу. У процесі колективних занять спортом відбувається становлення духовної цільної особистості юного спортсмена, формуються його погляди на спорт, виховуються моральні та волеві якості

Вагомість впливу спортивного колективу на особистість обумовлена наявністю в колективі таких засобів: колективна думка, критика, змагання, підтримка, допомога, взаємовиручка та, звичайно ж, особистість тренера.

Вид спорту накладає відбиток формування особистості: єдиноборства сприяють формуванню агресивності; гімнастика – розвитку мислення; лижний спорт – формуванню терпіння тощо. Однак велика частка у формуванні особистості припадає не на характер фізичних вправ, а на того, хто керує спортивними заняттями – тренера. Яким буде у майбутньому спортсмен, більшою мірою залежить від тренера.

### ***Актуальні та потенційні психічні особливості спортсмена.***

Загалом *індивідуально-психологічні особливості* особистості спортсменів розподіляють на дві групи:

1. Індивідуальні властивості нервової системи й успішність спортивної діяльності: а) сила нервової системи (витривалість щодо інтенсивних впливів); б) рухомість нервової системи (швидкість перебудови реакцій нервової системи на подразник); в) динамічність нервової системи (легкість генерації нервовою системою процесів збудження і гальмування);

г) баланс нервових процесів (співвідношення процесів збудження і гальмування, врівноваженість);

2. Індивідуальні властивості особистості та успішність спортивної діяльності: а) тривожність; б) емоційна стабільність (здатність до збереження підвищеної психічної працездатності за умови впливу стресових факторів); в) воля (свідома саморегуляція своєї поведінки та діяльності); г) екстра/інтровертованість.

У цьому плані становить інтерес порівняння власних особливостей висококваліфікованих спортсменів, що представляють різні види спорту. Зокрема, у характеристиці індивідуально-психологічних особливостей важкоатлетів, можна відзначити стійкість до монотонної дії (стан, що виникає внаслідок одноманітної дії). Це пов'язано також з відносною емоційною бідністю тренувального процесу. Порівнюючи типологічний комплекс важкоатлетів з іншими спортсменами, необхідно відзначити певні відмінності. Зокрема, боксерів характеризує середня сила нервової системи, рухливість нервових процесів, переважання процесів збудження. Ближче до них стоять фехтувальники і легкоатлети спринтери. Висока рухливість нервових процесів і переважання збудження над гальмуванням в більшій мірі відповідають особам, що спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Всупереч, на довгих дистанціях – це врівноваженість і мала рухливість нервової системи. Для осіб, що спеціалізуються у видах діяльності, пов'язаних з швидкою зміною ситуації (спортивні ігри, бокс, фехтування) або швидкою зміною положення тіла (акробатика, стрибки в воду) характерна рухливість нервових процесів. Мотогогонщикам характерний більшою мірою типологічний комплекс рішучості, що проявляється в ризикованій ситуації; велика сила нервової системи і рухливість збудження. Для спортсменів-стрільців характерні типологічні особливості, що впливають на стійкість уваги, сильна нервова система та інертність гальмування. Представникам технічних видів спорту (гімнастам,

легкоатлетам-бар'єристам, стрибунам у висоту із жердиною) властива інертність нервових процесів. Цікавою є така індивідуальна властивість особистості та її взаємозв'язок з успішністю спортивної діяльності, як тривожність. У всіх групах представників спортивних ігор досить висока реактивність і особистісна тривожність. Особливо яскраво виражена реактивна тривожність у баскетболістів, особистісна – у волейболістів. Очевидно, перший факт пояснюється тенденціями сучасного баскетболу з його системами особистого захисту, коли на передматчових установках баскетболістам дається жорстке завдання по нейтралізації конкретного суперника. Це, безумовно, підвищує особисту відповідальність за результат гри і сприяє прояву реактивної тривожності. У волейболістів особиста відповідальність за кожну дію має місце в ході самої гри, так як тут судяться технічні помилки, що в меншій мірі має місце в інших спортивних іграх. Така підвищена відповідальність за якість гри сприяє розвитку особистісної тривожності. Такі результати підтверджує і аналіз власної практичної діяльності у професійних клубах та збірних командах з волейболу, баскетболу, велоспорту, футболу, кульової стрільби.

Якості особистості на відміну особистісних якостей формуються у процесі соціалізації спортсмена як і спорті, і у інших сферах життєдіяльності. У процесі заняття спортом, зі зростанням спортивної майстерності, накопичення досвіду тренувальної та змагальної діяльності у спортсмена виробляються індивідуальні прийоми організації життєдіяльності. Заняття спортом стає не просто проведенням вільного часу і не стільки професійною діяльністю, скільки способом життя системоутворюючим фактором життя спортсмена в цей період.

Дані ISSP про особистісні особливості спортсменів свідчать про суттєві відмінності у рівнях виразності особистісних якостей. Обстеження висококваліфікованих спортсменів дозволило виділити найхарактерніші особливості їх особистості – висока емоційна стійкість, впевненість у собі,

свідомість, самостійність, схильність до ризику, самоконтроль, товарицькість (Кисельов, 1987).

Видається обґрунтованим говорити про загальні (неспецифічні) прояви особистості, що зумовлюють успіх у спорті, а не в конкретному виді спорту. До таких насамперед ставляться психогенні особливості спортсмена, що зумовлюють високу чутливість до сприйняття аспектів виконання спортивної діяльності: сензитивність; тривожність; рефлексивність (активність у подоланні перешкод). Успішність спортивної діяльності обумовлюється сукупністю соціогенних особливостей особистості: самостійністю; відповідальністю; самоконтролем; емоційною стійкістю (Ільїн та ін., 1989).

Дослідження особистісних профілів спортсменів високого рівня в ігрових та індивідуальних видах також свідчать про більш виражений прояв у успішних спортсменів емоційної стійкості, самоконтролю, незалежності (Сопов, 2010). Висока самооцінка спортивних здібностей на початковій стадії заняття спортом, а потім її адекватність спортивним досягненням виявляються ефективним засобом формування впевненості спортсмена.

### *Питання для самоконтролю*

1. Місце психологічного супроводу в системі фізичного виховання і спорту.
2. Цілі, завдання та форми психологічного супроводу та забезпечення у сфері фізичного виховання і спорту
3. Роль психолога на різних етапах спортивної кар'єри
4. Планування психологічної підготовки спортсменів
5. Формування стресостійкості у змагальній діяльності
6. Стрес-фактори у змагальній діяльності
7. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.
8. Форми та методи навчання спортсмена методам психорегуляції.
9. Психодіагностика в психологічному супроводі спортивної діяльності.
10. Психологічне консультування у сфері фізичного виховання і спорту.
11. Спортивна діяльність як об'єкт психологічного супроводу.
12. Виховання у спорті. Формування особистості у процесі занять спортом.
13. Психологічні основи фізичної підготовки.
14. Мотиваційна сфера спортсмена та особливості її розвитку у фізичному вихованні і спорті.
15. Динаміка мотивів спортивної діяльності на етапах багаторічної підготовки.
16. Динаміка мотивації в змагальному та тренувальному періоді.
17. Мотиви досягнення та уникнення невдачі в різних видах спорту.
18. Психологічний супровід та підготовка спортсмена до змагальної діяльності.
19. Психологічна реабілітація після травм та невдач у змаганні.
20. Стрес-фактори у змагальній діяльності.

## ПІСЛЯМОВА

Безсумніву, фізична культура і спорт є основою розвитку салютогенетичної спрямованості людини, що досягається шляхом актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, що сприяють збереженню і зміцненню її здоров'я, резистентності до впливу факторів стресу, розвитку життєстійкості та психологічному благополуччю. Ресурси загальної резистентності людини, які полегшують вплив факторів стресу і сприяють задоволеності життям, пов'язані з наявністю і усвідомленням життєвих цілей, самоприйняттям, наявністю позитивних взаємин з оточуючими та здатністю впливати на життєві події.

Спорт є діяльністю, де об'єкт і суб'єкт як єдине ціле є потужним стимулом для самовдосконалення та різнобічної самореалізації людей, актуалізації їх потенціалу, що криється в осмисленні резервів повноцінної самореалізації та розвитку своїх здібностей у майбутньому.

Заняття спортом сприяють розвитку особистості, формуванню реалістичності сприйняття свого життєвого шляху, цілеспрямованості, наполегливості та планованості, самовладання та самоорганізації.

Психологічне благополуччя особистості має складну та багатогранну особистісну детермінацію, важливе значення в якій належить, чинникам особистісної автономії, самовираженню, реалізації своєї природи, розкриттю свого творчого потенціалу, цілеспрямованості, позитивним взаєминам з оточуючими та самоефективності. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є *мотиваційним параметром* особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього) системи ставлень особистості та її життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Встановлено, що психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя,

результативністю життя) та життєстійкістю особистості. Тому психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи.

Чинниками психологічного благополуччя особистості є управління середовищем (здатність впливати на те, що відбувається), особистісне зростання (наявність необхідності у постійному самовдосконаленні), позитивні взаємини з оточуючими (спрямованість на формування позитивних взаємин з оточуючими), автономія (відносна самостійність у функціонуванні та прийнятті рішень). Предикаторами, що мають найбільший вплив на нього є автономія, особистісне зростання та когерентність.

Вважаючи самореалізацію особистості інтенцією, що виражає опредмечування її потреб і визначає прагнення до розвитку свого потенціалу, можна переконливо сказати, що спорт забезпечує перспективи мобілізації внутрішніх ресурсів людини, прагнення до особистісного зростання; усвідомлення цілей свого майбутнього; відкритість до нового досвіду, переживання відчуття реалізації свого потенціалу, прийняття себе з усіма перевагами і недоліками, упевненість в собі і власних силах, високу оцінку своїх можливостей, відчуття компетентності, наявність життєвих цілей і сенсу життя, довірливі взаємини з оточенням, розуміння того, що людські стосунки будуються на взаємних вчинках; самостійність, впевненість у своїх можливостях.

## Список використаних джерел

Бойко, Г.М. (2012). *Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психо-фізичного розвитку в паралімпійському спорті* : монографія. Полтава : ТОВ АСМІ.

Бойко, Г.М. (2014). Самоорганізація спортсменів високої кваліфікації як суб'єктів діяльності в паралімпійському спорті. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 118(1), 28-31.*

Большакова А. (2013). Психологічне благополуччя та особливості ставлення до оточуючих у курсантів ВНЗ МВС України. *Освіта регіону, 2* Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/1064>

Балл, Г.О. (2008). *Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах)*. Житомир: Вид-во «Волинь».

Балл, Г.О. (2017) *Раціогуманістична орієнтація в методології людинознавства*. К.: Видаництво ПП «СКД».

Балл, Г.А. (1997). Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие. *Психологический журнал, 5(18), 7-19.*

Бандура, А. (2000). *Теория социального научения*. СПб.: Евразия.

Білодід, В.М. (2016) *Освітня соціалізація як чинник формування узгодженої життєвої перспективи студентів* : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ.

Волянчук, Н.Ю. (2006). *Психологія професійного становлення тренера: монографія*. Луцьк: Волинська обласна друкарня.

Вейнберг Р.С, Гоулд Д. (2001). *Психологія спорту*, пер. з англ. Київ, Олімпійська література. 336 с.

Височіна Н.Л. (2017). Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. - 384 с.

Воронова В.І. (2007). Психологія спорту: навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. Київ: Олімпійська літ. 298 с.

Галецька, І.І. (2002). Дослідження самоефективності в психології здоров'я. *Вісник Харківського ун-ту: Серія: психологія*, 550, Ч. 2., 41-43.

Іваннікова Г.В. (2023). *Життєстійкість як одна з характеристик особистісного потенціалу студентської молоді* // Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: зб. матеріалів V Міжнародної конференції, К.: КНУБА, – К.: ЦП «КОМПРИНТ», 94-99.

Кокур, О.М. (2004). Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум.

Карсканова, С.В. (2012). Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: автореф. дис... канд. психол. наук. К.

Клименко, В.В. (2017) *Теоретико-методологічні проблеми психології (психосеміотичний аналіз понять)*. Київ: Видавництво Дім «Слово».

Коробейніков Г.В. (2013). Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК. 312 с.

Ложкін Г. В. (2006). Психологічний клімат спортивної команди: навч.-метод. посіб. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 113 с

Мадди, С. Р. (2005). Смыслообразование в процессе принятия решений. *Психологический журнал*, 6(26), 87-101.

Максименко, С.Д. (2006). *Гене́за здійснення особистості*. К.: Видавництво ТОВ “КММ”.

Маслоу, А. (2008). *Мотивация и личность*. СПб.: Питер.

Матійків, І.М. (2012). *Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник*. К.: Педагогічна думка.

Мацевко, Н. (2010). Феномен самоствавлення в психології. *Психологія особистості*, 1, 202-210.

Мудрак, М.А. (2014). Особливості психологічного підходу до вивчення системи цінностей особистості. *Нова педагогічна думка: Науково-методичний журнал*, 1 (77), 195-199.

Очеретько Б.Є. (2008). *Передумови збереження досягнень і тривалість спортивної кар'єри у веслуванні академічному* : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. К.: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України.

Панок, В.Г. (2006) *Психологія життєвого шляху*, К.: ГВ Рудь.

Пезешкиан, Н. (1995). *Психотерапія повсякденної життя. Тренінг виховання партнерства і взаємодопомоги*. М.: Медицина.

Платонов В.Н. (2015). Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Общая теория и ее практические приложения* : учебник [для тренерів] : в 2 кн. Киев. 680 с.

Роджерс, К. (2002). *Свобода учитися*. М.: Смысл.

Римар, О.В. (2001). *Спорт неповносправних: історія та сучасність*. Львів.

Сердюк, Л. З. (2012). *Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід* : [монографія]. К.: Університет «Україна».

Сердюк, Л.З. & Соколюк, А.О. (2015). Психологічні чинники самодетермінації професійного становлення особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Ін-ту психології Г.С.Костюка НАПН України: *Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*, 7, 317-322.

Сердюк, Л.З. та ін. (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія*. [за ред. Л.З. Сердюк]. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>;

Ставицький О.О. (2011). *Психологія гандікапізму: Монографія* /

О.О. Ставицький. Рівне: [б. в.].

Тиллих П. (2013). *Мужество быть*. Київ: Дух і літера.

Тищенко, Л.В. (2010). Психологічні особливості життєвих перспектив студентів з обмеженими функціональними можливостями: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01. К.: Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Хакен, Г. Синергетика. (1984). Иерархии неустойчивостей в самоорганизующихся системах и устройствах. М. : Мир.

Чиксентмихайи М. (2011). *Поток: психология оптимального переживания*. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн.

Шамич О.М., Іваннікова Г.В. (2023). *Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів*. The 5th International scientific and practical conference “Progressive research in the modern world”, BoScience Publisher, Boston, USA, 377-390.

Шамич О.М., Іваннікова Г.В. (2023). *Психолого-педагогічні та соціальні аспекти процесу підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів*. The 5th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects”, MDPC Publishing, Munich, Germany, 277-288.

Шамич О.М., Іваннікова Г.В. (2023). *Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів*. The 2nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science”, SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209-222.

Шамич О.М. (2014). *Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я*. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Збірник наукових праць, № 11(13), 75–92.

Шамич О.М. (2019). *Психологічні основи самореалізації паралімпійців*: [монографія]. К.: Талком, - 309 с.

Шамич О.М., Озерова О.А. (2021). Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи / О.М. Шамич, О.А. Озерова/ Навчальний посібник –К. : КНУБА, – 118 с.

Шинкарук, О., & Очеретько, Б. (2006). Факторы, влияющие на продолжительность сохранения спортсменами достижений. *Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы X междунар. науч. конгресса.* (83-86). Гданьск: Академия физического воспитания и спорта им. Е. Снядецкого.

Штриголь, Д.В., Горбик, Н.К. (2015). Динаміка життєстійкості осіб із різним рівнем антиципаційної спроможності в період кризових подій Україні. *Право і безпека, 2 (57), 232-237.*

Шуба, Л.В. (2013). Педагогічні умови організації навчально-тренувального процесу паралімпійців з ураженням опорно-рухового апарату. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 112(1), 357-360.*

Bowling, A., Banister, D., Sutton, S., Evans, O., & Winsdor, J. (2002). A multidimensional model of the quality of life in older age. *Aging & Mental Health, 6(4), 355-371.*

Brasile, F.N., & Hedrick, B.N. (1991). A comparison of adult and youth wheelchair basketball players. *Palaestra, 4, 40-46.*

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control.* N.Y.: W. H. Freeman & Co

Banack, H.R., Sabiston, C.M., & Bloom G.A. (2011). Coach Autonomy Support, Basic Need Satisfaction, and Intrinsic Motivation of Paralympic Athletes. *Physical Education, Recreation and Dance, 4(82), 722-730.*

Bartone, P.T. (2007). Test-retest reliability of the dispositional resilience scale- 15, a brief hardiness scale. *Psychological Reports, 101, 943-944.*

Coakley, J.J. (2008). *Sports in Society: Issues and Controversies.* Boston: McGrawHill.

Cregan, K., Bloom, G.A., & Reid, G. (2007). Career evolution and knowledge of elite coaches of swimmers with a physical disability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78, 339-350.

Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18(2), 203-211.

Dad'ova, K. (2007). *Introduction to adapted physical activities*. Prague: Charles University.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008) Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23.

Deci, E.D., & Ryan, R.M. (2002). *Handbook of self-determination research*. New York: University of Rochester Press.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*, 38. *Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104\_01

Deci, E.L., Kasser, T. & Ryan, R.M. (1997). Self-determined teaching: opportunities and obstacles. *Teaching well and liking it. Motivation faculty to teach effectively*. Baltimore and London : The Johns Hopkins University Press, 57-71.

DePauw, K., & Gavron S. (2005). *Disability sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Dickinson, J. & Perkins, J. (1985). Socialization into physical activity for disabled populations. *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation*, 51, 4-12.

Dieffenbach, K.D., & Statler, T.A. (2012). More Similar than Different: The Psychological Environment of Paralympic. *Sport. Journal of Sport*

*Psychology in Action*, 3, 109-118.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological bulletin*, 2(125), 276-302.

Falcao, W., Bloom, G., & Loughhead, T. (2015). Coaches' Perceptions of Team Cohesion in Paralympic Sports. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32, 206-222.

Feather, N.T., Bond, M.J., & Zaleski, Z. (Ed.) (1994). Structure and Purpose In the Use of Time. *Psychology of Future Orientation*. Lublin, 121-140.

Field, S. & Hoffman, A. (1994). Development of a model for self-determination. *Career Development for Exceptional Individuals*, 17, 159-169. doi:10.1177/088572889401700205

Gabanska, J. (1995). Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective. *The polish quarterly of developmental psychology*, L., 1-4.

Hailey, R., Sabiston, C.M., Bloom, G.A., & Banack, H.R. (2011). Coach Autonomy Support, Basic Need Satisfaction, and Intrinsic Motivation of Paralympic Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 4(82), 722-730.

Khoshaba, D., & Maddi, S. (1999). Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*, 51 (2), 106-117.

Kobasa, S.C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 31-11.

Kobasa, S.C., Maddi, S.R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study of Personality and Social Psychology, 42, 168-177.

Koestern, R., & Hope, N. (2014). A self-determination theory approach to goals. In M. Gagne (Ed.) *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory*. doi:10.1093/oxfordhb/9780199794911.001.0001

Kasum, G.S., Gligorov, & Nastasić-Stošković T. (2011). Combat Sports for Persons with Disabilities. *Physical culture*, 65 (1), 60-69.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schkade D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Maddi S.R.( 2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168.
- Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 2(63), 265-274.
- Maddi, S.R. (2013). Personal Hardiness as the Basis for Resilience. *SpringerBriefs in Psychology*, DOI: 10.1007/978-94-007-5222-1\_2,
- Maddi, S.R., Khoshaba, D.M., Harvey, R.H., & Fazel M. (2010). The Personality Construct of Hardiness. Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 3(51), 369-388.
- Magnusson, D. (1993). A Holistic View of Personality: A Model Revisited. *Annual Review of Psychology*, 44, 427-452.
- Mageau, G., & Vallerand R. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Maksimenko, S., & Serdiuk, L. (2016). Psychological potential of personal self-realization. *Social welfare: Interdisciplinary approach*, 1(6), 92-100.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 239-263). Dordrecht: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_16](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16)
- Omar-Fauzee, M.S., Manisah, M., Soh Kim, G., & Norazillah I. (2010). The Participation Motive in the Paralympics. *Journal of Alternative Perspectives in the Social Sciences*, 1(2), 250 – 272.
- Ondrušova, Z., Pitekova, R., Bardiovsky, M., & Galikova, Z. (2013). Sport and doing sport s by the disabled posttraumatic return to life. *Clinical Social Work*, 2(4), 65-70.
- Roeder, L.K., & Aufsesser, P.M. (1986.). Selected attentional and interpersonal characteristics of wheelchair athletes. *Palaestra*, 2, 28-44.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.

Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.

Ryff, C.D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potential: A review of research of hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.

Ryan, R.M., Patrick, H., Deci, E.L., & Williams, G.C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory. *The European Health Psychologist, 10*, 2-5.

Stodden, R.A., & Dowrick, P. (2001). Postsecondary education and employment of adults with disabilities. *American Rehabilitation, 25*(3), 19-23.

Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist, 55*(1), 5-14.

Vincer, D.J., & Loughhead, T.M. (2010). The relationship among athlete leadership behaviors and cohesion in team sports. *The Sport Psychologist, 24*(3), 448-467.

Woods, R.B. (2007). *Special populations and society. Social Issues in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wehmeyer, M. L., Agran, M., & Hughes, C. (1998). *Teaching self-determination to student with disabilities: Basic skills for successful transition*. Baltimore: Paul H. Brookes.

Adie, J.W., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion, 32*, 189-199.

Alvarez, M.S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2009). Coach

autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 138-148.

Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (Eds.). (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. N.Y.: Oxford University Press.

## **ДОДАТКИ**

# МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У СПОРТІ

Додаток А

## Опитувальник, спрямований на визначення рівня та чинників самореалізації у спортивній діяльності

Опитувальник розроблено нами (О. Шамич), дозволяє отримати загальну інформацію про рівень самореалізації спортсменів та її основних чинників (складових четвертого та п'ятого етапів *моделі*).

Демографічна частина опитувальника призначена для отримання інформації про вік, стать, вид спорту, стаж занять, спортивне звання та найвищі досягнення досліджуваного на всеукраїнському та міжнародному рівнях. В інструкції йому пропонується надати відповіді на десять запитань, помітивши одне з п'яти тверджень, що найбільше підходить.

Перші чотири питання спрямовані на отримання загальної інформації про рівень самореалізації спортсменів (задоволеність власною спортивною кар'єрою, швидкість постановки нової спортивної мети після досягнення попередньої, чіткість уявлення свого спортивного майбутнього, наближеність до вершини досягнень у спорті).

Ще шість питань, які було визначено на основі здійсненого у розділі I аналізу, спрямовані на визначення основних чинників самореалізації спортсменів (стосунки з членами спортивної групи/команди, тренерами та допоміжним персоналом, зацікавленість у заняттях спортом, матеріальний стан та побутові умови).

### *Дослідницький бланк опитувальника*

ПІБ \_\_\_\_\_  
вік \_\_ стать \_\_ вид спорту \_\_\_\_\_ Стаж занять \_\_\_\_\_  
Спортивне звання \_\_\_\_\_  
Найвище досягнення на всеукраїнському рівні \_\_\_\_\_  
Найвище досягнення міжнародному рівні \_\_\_\_\_

**ІНСТРУКЦІЯ:** Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням).

№	Запитання	Варіанти відповіді				
		не задоволений (а)	швидше не задоволений	важко відповісти	швидше задоволений	повністю задоволений
1	Чи задоволені Ви власною спортивною кар'єрою	не задоволений (а)	швидше не задоволений	важко відповісти	швидше задоволений	повністю задоволений
2	Після досягнення спортивної мети як швидко Ви ставите наступну	не ставлю взагалі	через тривалий час	через певний час	досить швидко	майже відразу
3	Наскільки чітко Ви уявляєте своє спортивне майбутнє	ніяк не уявляю	майже не уявляю	у загальних рисах	в основному уявляю	чітко уявляю
4	Чи вважаєте Ви, що досягли вершини досягнень у спорті <sup>1</sup>	далеко не досягнув	частково досягнув	значною мірою	майже досягнув	повністю досягнув
5	Ваші стосунки з членами спортивної групи/команди	погані	не дуже хороші	нормальні	хороші	дуже хороші
6	Ваші стосунки з тренером (тренерами)	погані	не дуже хороші	нормальні	хороші	дуже хороші
7	Ваші стосунки з допоміжним персоналом	погані	не дуже хороші	нормальні	хороші	дуже хороші
8	Ваша зацікавленість в заняттях спортом	низька	не дуже висока	середня	висока	дуже висока
9	Вважаю своє матеріальне становище	поганим	не дуже хорошим	нормальним	хорошим	дуже хорошими
10	Вважаю свої побутові умови	поганими	не дуже хорошими	нормальними	хорошими	дуже хорошими

**Методики шкалової самооцінки**

Методика була використана з метою визначення значущості для досліджуваних основної та супутніх цілей, що можуть ставитися спортсменами, а також різних зовнішніх та внутрішніх чинників в як стимулів для занять спортом (що відповідає третьому та четвертому етапам моделі). З урахуванням специфіки і завдань дослідження використано модифікацію цієї методики, розроблену О. Кокуном, Б. Очеретько та іншими для досліджень у спорті.

Як зазначає О. Кокун, шкалована самооцінка дає змогу швидко і досить точно отримувати оцінку досліджуваними різних характеристик. Її найбільш вагомими перевагами є універсальність, зручність, надійність, інформативність, експрес-характер, а також можливість класифікації та зіставлення отриманих показників (Кокун, 2004).

Для визначення переліку характеристик як можливих основної та супутніх цілей, що можуть ставитися спортсменами, а також стимулів для занять спортом, ми спиралися на дослідження О. Шинкарук і Б. Очеретько (Шинкарук, 2006) та результати проведеного нами аналізу щодо психологічних особливостей спортсменів, викладеного у розділі І. Зокрема, для діагностики відібрано такі характеристики: задоволення від тренувань, фізичних навантажень; моральне задоволення від перемог на змаганнях; можливість особистісної самореалізації; можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто; можливість чи перспектива закордонних поїздок; матеріальні стимули (зарплата, харчування, премії та ін.); спілкування з друзями, знайомими; набуття досвіду, знайомств тощо, що може допомогти влаштуватися у подальшому житті; можливість виправити чи компенсувати недоліки здоров'я; можливість бути повноцінним членом суспільства.

Процедура діагностики з використанням шкалової самооцінки полягає в тому, що досліджуваному пропонується оцінити стосовно себе різні характеристики через позначення на неградуєваній шкалі (яка являє собою пряму лінію довжиною 100 мм) вертикальною рисою відповідне місце з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для досліджуваного виявлення певної характеристики. Кількісні показники (від 1 до 100) оцінюються шляхом накладення на неградуєвану шкалу лінійки і визначення відстані (у міліметрах) від лівого краю шкали до позначеного вертикальною рисою місця (Кокун, 2004).

*Дослідницький бланк*

**Інструкція:** Оцініть значущість різних чинників як стимулів для Вас заняття спортом: ліворуч - повна відсутність чинника, праворуч - його максимально можлива значущість

0% \_\_\_\_\_ 100%

*/Задоволення від тренувань, фізичних навантажень/*

0% \_\_\_\_\_ 100%

*/Моральне задоволення від перемог на змаганнях/*

0% \_\_\_\_\_ 100%

*/Можливість особистісної самореалізації/*

0% \_\_\_\_\_ 100%

*/ Можливість представляти на змаганнях свою країну, клуб, місто/*

0% \_\_\_\_\_ 100%

*/Можливість чи перспектива закордонних поїздок/*

0% \_\_\_\_\_ 100%

*/Матеріальні стимули - зарплата, харчування, премії та ін./*

0% \_\_\_\_\_ 100%

*/Спілкування з друзями, знайомими/*

0% \_\_\_\_\_ 100%

*/Набуття досвіду, знайомств та ін., що може допомогти  
влаштуватися у подальшому житті/*

0% \_\_\_\_\_ 100%

*/Можливість виправити чи компенсувати недоліки здоров'я/*

0% \_\_\_\_\_ 100%

*/Можливість бути повноцінним членом суспільства/*

0% \_\_\_\_\_ 100%

Інше \_\_\_\_\_

(якщо є, вказати і відмітити)

**Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості**

Методологія опитувальника базується на гуманістичному, екзистенційному та психодинамічному підходах, сучасних теоріях особистості. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF), розроблений Н. Пезешкіаном у співпраці з Х. Дайденахом (Peseschkian & Deidenbach, 1988), є оригінальним інструментом для вимірювання самооцінки характерологічних та особистісних особливостей (первинних і вторинних актуальних здібностей), змісту конфліктних реакцій у чотирьох сферах моделі балансу, джерел психодинаміки конфліктів, що лежать в основі базових концепцій особистості. Сучасна англomовна версія опитувальника (WIPPF 2.0), переглянута та доповнена А. Реммерсом, призначена для застосування в різних культурах та перекладу іншими мовами (Remmers, 1996). Переклад та адаптація україномовної версії опитувальника здійснена Л. Сердюк та С. Отенко (Serdiuk & Otenko, 2021).

WIPPF – це психотерапевтичний інструмент, придатний для застосування у діагностиці, консультуванні, індивідуальній чи сімейній терапії та коучингу. Емпірично наукова та транскультурна основа WIPPF виведена з протоколів психотерапевтичних діалогів з пацієнтами з різного культурного походження щодо диференційованого змісту конфлікту та фактичних можливостей. Тому його можна вважати інструментом транскультурної психотерапії, яка виходить за рамки окремих шкіл. Апробація опитувальника здійснювалася на пацієнтах та їхніх родичах, а також на клієнтах під час консультацій чи навчання. Запитання щодо самооцінки первинних і вторинних здібностей, змісту конфлікту, конфліктних реакцій і зразків для наслідування дозволяють отримати зрозумілу презентацію основної психодинаміки конфліктів та реакцій досліджуваних.

Особливість застосування WIPPF *в індивідуальній терапії*, в якій клієнти (пацієнти) включені в процес диференціації змісту в розумінні ресурсів, змісту конфлікту, конфліктних реакцій та їх психодинамічного походження, полягає в тому, що в кожному діагностичному показнику можна розрізнити ставлення до себе, очікування інших та внутрішній ідеал. Ці феномени приводять до прояснення моментів та епізодів ставлень. Якщо

порівняти профілі WIPPF, який заповнили партнери по стосунках (дружина, діти, колеги по роботі чи інші), стає зрозуміло, в яких сферах виникають розбіжності, і що є змістом цих розбіжностей, тобто які реальні поведінкові навички і потреби стають їх джерелом. Досвід роботи з WIPPF показує, що коли клієнти активно залучені в діагностичну роботу, завдяки навичкам самопомоги і терапії, швидше актуалізується передсвідомий і несвідомий зміст проблеми.

Особливість застосування WIPPF у *груповій та сімейній терапії*, а також, зокрема, у шкільному психологічному консультуванні, полягає в тому, що заповнення WIPPF іншою особою, наприклад, дочкою для матері, якої вже немає в живих, приводить до ефективної та досить незалежної від терапевта ситуації переносу у роботі зі змістом базових конфліктів.

Застосування WIPPF 2.0 у науковій психології, у сучасних психологічних дослідженнях свідчить про те, що основною метою застосування є його діагностичні, зокрема прогностичні можливості стосовно визначення внутрішніх ресурсів особистості у досягненні нею позитивних життєвих пріоритетів. Нині вже наявний чималий емпіричний доробок у визначенні чинників і предикторів психологічного благополуччя особистості, життєстійкості тощо.

*Структура опитувальника.* Опитувальник містить 88 тверджень, що передбачають чотири рівні оцінки: повністю згоден, частково згоден, частково не згоден і повністю не згоден.

### **Опитувальник WIPPF 2.0.**

Будь ласка, дайте власну оцінку цим твердженням. Просимо Вас відмітити один варіант відповіді стосовно кожного твердження.

1. Я прочитав/ла інструкцію до анкети та готовий/а чесно відповісти на всі запитання.
2. Коли я злюсь чи хвилююсь, я відчуваю це усім тілом.
3. Я залишаю своє робоче місце/офіс/дім завжди у порядку.
4. З дитинства пам'ятаю, що у моїх батьків завжди було багато соціальних контактів.
5. Коли у мене неприємності, я постійно думаю про наслідки, до яких це може призвести.
6. Надійність особливо важлива в роботі та суспільстві.
7. Якщо я приймаю рішення, то я його дотримуюсь за будь-яких обставин.
8. Мене дратує, коли мої родичі витрачають забагато грошей.

9. Відкритість і чесність – важливіші, ніж глибока повага до інших.
10. З будь-якої безнадійної ситуації є вихід.
11. Коли у моїх батьків виникав конфлікт, вони завжди намагалися знайти спільне рішення.
12. Діяльність для мене дуже важлива, особливо коли у мене проблеми.
13. Я надаю перевагу людям з хорошою поведінкою.
14. Я почуваю себе добре, коли можу кожного дня повністю помитися (з голови до п'ят).
15. Я можу бути терплячим, навіть якщо мене щось дратує.
16. Я виконую накази керівництва або дотримуюсь порад авторитетних людей.
17. Я залюбки проявляю і приймаю ніжність.
18. Зазвичай, я довіряю іншим людям, якщо контактую з ними.
19. Мій батько був дуже терплячий зі мною в дитинстві.
20. Коли у мене труднощі, я завжди намагаюсь контактувати з іншими людьми.
21. Я завжди знаходжу час для зустрічі з іншими людьми.
22. Дуже важливо ділитися з іншими своїми думками про життя та смерть.
23. Я зберігаю спокій по відношенню до інших, навіть якщо хтось надокучає мені.
24. Я вірю у хороше майбутнє для себе і своєї родини.
25. Навіть якщо у мене достатньо грошей, я не люблю їх витратити (тринькати).
26. Мої батьки говорили зі мною на життєво філософські та релігійні теми.
27. Безсумнівно, до інших потрібно ставитися чесно і справедливо.
28. Я завжди можу довіряти собі.
29. Лінь часто призводить до поганих наслідків.
30. Мати хороші стосунки набагато важливіше, ніж мати гроші.
31. Я можу прийняти себе таким/ою, яким/ою я є.
32. Шлюб моїх батьків був заснований на любові.
33. Коли у мене неприємності (я у біді), то я думаю про це увесь час.
34. Моя мати була дуже терплячою до мене в дитинстві.
35. Я завжди очікую від свого партнера чесності та лояльності по відношенню до себе.
36. Думки про смисл життя дуже турбують мене.
37. Організація (планування) життя не можлива без пунктуальності.
38. Маючи терпіння, можна усього досягти.
39. Мої батьки були дуже толерантні та відкриті до інших людей.
40. Я божеволію, якщо навколо безлад.

41. Завжди важливо поважати думку інших.
42. Людина, на яку я не можу повністю покластися, ніколи не зможе стати моїм другом.
43. Я відчуваю, що мої батьки завжди ставились один до одного справедливо.
44. Мені подобаються люди, які висловлюють свої думки прямо й відкрито.
45. Я відчуваю себе зорієнтованою на успіх та трудолюбивою людиною.
46. Діти повинні завжди слухатися батьків і не приймати самостійних рішень.
47. Моє життєве кредо: усьому – свій час.
48. Я вважаю, за краще бути на 10 хвилин раніше, ніж на 5 хвилин пізніше.
49. Мій батько був для мене взірцем у дитинстві.
50. Завжди, коли я збуджений/а або злий/а, я відчуваю напругу або важкість у тілі.
51. Коли я маю труднощі на роботі чи вдома, я потребую допомоги інших.
52. Коли у мене проблеми, я волію більше занурюватися у роботу.
53. Чесність є необхідною рисою хорошого характеру людини.
54. Моя життєва філософія та віра є важливими супутниками в житті.
55. Основою життя моїх батьків була їх життєва філософія та віра.
56. Я тільки тоді відчуваю себе добре, коли всі вдома дотримуються порядку.
57. Мене злить, коли люди запізнюються.
58. Коли у мене труднощі, я дуже багато думаю про смисл життя.
59. Ніжність і сексуальність є необхідними умовами для стосунків.
60. Я притримуюсь дисципліни у сім'ї або роботі.
61. Я можу також комфортно почуватися з людиною, думка якої не співпадає з моєю.
62. Я часто приймаю гостей.
63. Довіра – це необхідна умова для життя у товаристві.
64. Моя мати приділяла в дитинстві мені багато часу.
65. Я дуже чутливий/а до несправедливості інших.
66. Найкращий спосіб бути багатим – бути заощадливим.
67. Охайність людини демонструє її чистий характер.
68. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок.
69. У мене завжди є плани на власне життя.
70. Мені простіше сказати «так», ніж «ні».
71. Коли я працюю, то можу забути про свої проблеми.
72. Дім повинен виглядати завжди охайно.
73. Незважаючи на роботу, я маю достатньо часу для своїх захоплень та хобі.

74. У моїх батьків завжди було багато гостей та друзів.
75. Мій батько знаходив час для мене в дитинстві.
76. У кожній людині є щось хороше.
77. Часто фізично я відчуваю себе так, що хочеться прийняти медикаменти.
78. Я легко встановлюю дружні стосунки.
79. Моїх батьків дуже цікавили питання сенсу життя.
80. Я відчуваю себе не дуже добре, коли хтось лінується.
81. Я осуджую людину тільки тоді, коли дізнаюся про причини її поведінки.
82. Коли у мене проблеми в особистому житті або на роботі, мені потрібно бути в оточенні інших людей, щоб забути про проблеми.
83. Я хочу якнайшвидше опинитися наодинці з партнером, якого я люблю.
84. Моя мати була взірцем для мене.
85. Я волію відкрито висловлювати свою думку.
86. В дитинстві я частіше проводив/ла час з людиною, яка приділяла мені більше уваги, ніж батько чи мати.
87. У моєму дитинстві була людина, яка проявляла до мене більше терпіння, ніж мати чи батько.
88. У моєму дитинстві була людина, більш значуща для мене, ніж мої батьки.

При обробці результатів дослідження, оцінки переводяться у відповідні бали за шкалою: повністю згоден – 4 бали, частково згоден – 3 бали, частково не згоден – 2 бали, повністю не згоден – 1 бал.

### Ключ для оцінки відповідей WIPPF 2.0

№ за/п	Оцінка відповідей			Актуальні здібності	Значення		
	а	б	с		Низькі 3-5	Середні 6-9	Високі 10-12
1	3	40	72	Акуратність			
2	14	56	67	Охайність			
3	48	57	37	Пунктуальність			
4	70	13	41	Ввічливість			
5	85	44	9	Відкритість			
6	45	80	29	Старанність			
7	68	42	6	Обов'язковість			
8	25	8	66	Ощадливість			

9	16	60	46	Слухняність			
10	81	65	27	Справедливість			
11	7	35	53	Вірність			
Σ	<b>a</b>	<b>r</b>	<b>k</b>				
12	15	23	38	Терпіння			
13	73	21	47	Час			
14	78	62	30	Контакти			
15	28	18	63	Довіра			
16	69	24	10	Надія			
17	17	83	59	Ніжність/сексуальність			
18	31	61	76	Любов			
19	36	22	54	Віра/сенс/релігія			
Σ	<b>e</b>	<b>w</b>	<b>i</b>				
20	2	50	77	Тіло/відчуття			
21	12	52	71	Діяльність			
22	20	51	82	Контакти			
23	5	33	58	Фантазії/майбутнє			
24 <sup>1</sup>	64	34	84	Я мати			
24 <sup>2</sup>	75	19	49	Я батько			
24 <sup>3</sup>	86	87	88	Я інші			
25	11	32	43	Ти			
26	4	39	74	Ми			
27	26	55	9	Пра Ми			

Авторами виділено 27 шкал опитувальника, які дозволяють оцінити суб'єктивну значущість своїх особистісних особливостей за такими трьома розділами: 1) актуальні здібності: шкали 1-19 (вторинні в ставленні до власної поведінки; первинні в ставленні до себе); 2) конфліктні реакції, що виявляються у чотирьох сферах моделі балансу: шкали 20-23; 3) суб'єктивно сприйняті параметри моделі ставлень: шкали 24-27. Опис шкал опитувальника подано далі.

При визначенні особливостей оцінки та інтерпретації даних за шкалами (субшкалами) WIPPF 2.0 ми орієнтуємось на доробок А. Реммерса (1996).

**Перший розділ** опитувальника WIPPF 2.0 спрямований на оцінку актуальних здібностей і структурований відповідно до суб'єктивної значущості:

1. вторинні актуальні здібності – пов'язані з власними діями (а, «активний»), очікуваннями інших (r, «реактивний») та значенням ідеалів (к, «концепція»);

2. первинні навички – пов’язані із ставленням до себе (е, «его»), до інших (w, «ми») і до ідеалу (і, «ідеал»).

Субшкали для соціальних норм:

«а» (психодинамічний Ego-вимір): активний вимір актуальних здібностей (*«як я бачу себе у власній поведінці»* або як я описую себе та свою активну поведінку щодо соціальних норм, власна здатність регулювати і діяти): це сума оцінок питань з 1 по 11 (вторинні здібності) із стовпця «а».

«r» (психодинамічний It-вимір): реактивний вимір актуальних здібностей (*«як я бачу себе в своїх очікуваннях для інших»* або як я описую очікування стосовно себе від інших здатність очікувати від інших): це сума оцінок для питань 1–11 із стовпця «b».

«k» (психодинамічний Super-ego-вимір): концептуальний вимір актуальних здібностей (*концепція «як я бачу девізи та концепції, які мають бути дійсними для всіх»* або як я описую загальний девіз чи концепцію життя, здатність слідувати ідеалам та переконанням): це сума оцінок для питань 1-11 із стовпця «с».

Субшкали для оцінки реляційних можливостей:

«e» (Я-ставлення): сума оцінок питань 12-19 (первинні здібності) із стовпця «а»: я або его-вимір первинних актуальних здібностей, *«як я ставлюсь до себе»*. Наприклад: час для себе, терпіння до себе, власна здатність встановлювати контакти, власна віра в себе.

«w» (Ми-ставлення): сума оцінок питань 12-19 із стовпця «b»: ми-вимір первинних актуальних здібностей, *«як я ставлюсь до інших»*. Наприклад: приділяти час іншим, мати терпіння з іншими, важливість контактів, віра також важлива для мене разом з іншими.

«і» (Ідеал у ставленні): сума оцінок питань 12-19 (первинні здібності) стовпця із «с»: це «ідеальний» вимір первинних актуальних здібностей, *«як мої ідеали стосуються конкретної первинної здібності»*. Наприклад: час і його значення в цілому, терпіння як людська здатність, контакт і його значення в цілому як ідеал, віра як надання сенсу в цілому.

*Співставлення показників а – r – k, три виміри вторинних здібностей як соціальних норм:*

а – k: якщо активна поведінка (а) і концепція (k) більш-менш однакові (+/- 2 бали), це «нормально» через те, що внутрішні концепції діють як власні ідеали і власна дія «вписується» в рамки соціальних норм (вторинні здібності). Якщо (а) набагато вище (k), це означає, що ідеали знехтувані, іноді це може бути станом бунту проти норм і супер-его. Якщо («k») вище власної поведінки в соціальних нормах («а»), то це викликає внутрішні

конфлікти, які не відповідають високому ідеалу. Відносно часто це можна знайти в осіб із високим супер-его та високими ідеалами раннього оточення.

$a - k$  по відношенню до  $r$ : якщо очікування соціальних норм від інших ( $r$ ) трохи менше, ( $a$ ) і ( $k$ ), це «нормально». Якщо є вищі очікування щодо соціальних норм, які проявляють інші ( $r$ ) порівняно із ( $a$ ) і ( $k$ ), це означає розчарування в собі та відчуття меншого контролю над власними вторинними здібностями. Іноді це трапляється у пацієнтів з класичною депресією, які очікують від інших більшої підтримки, ніж вони можуть дати.

*Співставлення показників  $e - w - i$ , виміри первинних здібностей для оцінки реляційних можливостей.*

Якщо ставлення до себе ( $e$ ) більш-менш таке як внутрішній ідеал ( $i$ ), то це «нормально». Якщо очікування інших стосовно своїх здібностей ( $w$ ) вищі, ніж ставлення до себе ( $i$ ), то це означає, що є дефіцит самоповаги, який хочеться заповнити чимось іншим. Часто таке зустрічається у пацієнтів з депресією. Словом, великі розбіжності між показниками можуть бути ознакою різних порушень в системі ставлень особистості.

Результати цього розділу в цілому не слід строго вважати «нормальними» чи «патологічними», оскільки тут висловлюються суб'єктивні оцінки здібностей і зміст конфліктів. Порівняння із нормативними значеннями популяції цікаве лише для дослідницьких цілей. Для окремих клієнтів (пацієнтів) консультування та терапія полягає в рефлексії та самооцінюванні своїх ресурсів, змісту конфлікту, особливостей конфліктних реакцій та їх психодинаміки.

Проте, крайнощі, тобто максимальні та мінімальні бали за шкалами (при співставленні показників) в системі власних соціальних норм та ставлень особистості, є особливістю структурної організації особистості, на яку слід звертати увагу досліднику (психотерапевту), оскільки такі крайнощі можуть бути ознакою розладів особистості, як, наприклад, депресія чи тривожні розлади у пацієнтів із завищеними потребами.

*Другий розділ* форми оцінки WIPPF 2.0 спрямований на оцінку конфліктних реакцій, що виявляються у чотирьох сферах моделі балансу, які можна стандартизувати та операціоналізувати: тіло (шлях відчуттів), діяльність (шлях розуму), контакти (шлях традицій), уява (шлях інтуїції).

*Третій розділ* спрямований на оцінку суб'єктивно сприйнятих параметрів моделі ставлень, що дає можливість суб'єктивно оцінити джерела конфліктів (за моделлю для наслідування), що лежать в основі базових концепцій особистості, та в розмові з клієнтом (пацієнтом) допомагає

зрозуміти поточні стосунки, основний конфлікт та психодинаміку конфліктів.

### **Опис шкал WIPPF (орієнтовано на визначення Н. Пезешкіана)**

*1. Акуратність.* Любов до порядку, що забезпечує людині стабільність. Виявляється у повній відповідності кожній речі своєму місцю, не заважаючи іншій, так щоб вона могла бути знайдена в потрібний момент.

12-10 балів – педантичність, стерильність, прибирання.

5-3 бали – безлад, недбалість, схильність до розкидання речей та невміння прибирати за собою.

*2. Охайність.* Охайність, догляд за тілом, одягом, предметами щоденного вжитку.

12-10 балів – «вчищена» до блиску квартира, ідеальний догляд за собою, одяг «з голочки», чистюля.

5-3 бали – недбалість до власного тіла та предметів щоденного вжитку, неохайність, поганий запах.

*3. Пунктуальність.* Суворе дотримання часових домовленостей.

12-10 балів – точність до хвилини.

5-3 бали – непунктуальність, запізнення, змушення на себе чекати.

*4. Ввічливість.* Коректність, шанобливе ставлення до себе та оточуючих. Високі прояви за цією шкалою розуміються автором Позитивної психотерапії як різні форми агресії особистості стосовно соціуму.

12-10 балів – прояв прихованої гетероагресії: наддружність, підлабузництво, лицемірство, галантність, надмірно гарні манери, невміння відмовляти людям, потреба сприйматися іншими незмінно добрими, милими.

5-3 бали – прояв явної гетероагресії: нетактовність, зухвалість, ігнорування особистості співрозмовника.

*5. Відкритість.* Різна, з урахуванням наслідків, ступінь відкритості власної думки.

12-10 балів – фанатичне прагнення до істини, правдивість, відвертість, прямолінійність у висловленні своєї думки, нічого не приховуючи.

5-3 бали – нещирість, скритність, брехня, замкнутість, уникнення пояснень.

*6. Старанність.* Готовність протягом тривалого часу вдаватися до напруженої та стомлюючої праці для досягнення певної мети.

12-10 балів – кар'єризм, прагнення успіху, запопадливість, старання.

5-3 бали – ледарство, схильність до безглузлого проведення часу, нерегулярність у виконання роботи.

*7. Обов'язковість (точність, сумлінність).* Обов'язковість та сумлінність розуміються як внутрішня готовність виконати обіцяне незалежно від наявності зовнішнього контролю. Точність – поведінка, спрямована на досить безпомилкове виконання роботи.

12-10 балів – принциповість, досконалість, скрупульозність, розважливість, ґрунтовність.

5-3 бали – неточність, необов'язковість, недбалість щодо людей, одностороння зміна домовленостей.

8. *Ощадливість*. Економне ставлення до грошей та речей.

12-10 балів – скупість, відмова собі у всьому аж до аскетизму, рахуючи кожна копійку.

5-3 бали – марнотратство, невміння планувати матеріальні витрати, знецінення грошей, широта натури.

9. *Слухняність*. Дотримання прохань, доручень, наказів зовнішнього авторитету (пасивна) та вимога подібної поведінки від інших (активна).

12-10 балів – сліпе наслідування, безмежна відданість авторитету, підкорення власної волі.

5-3 бали – неслухняність, упертість, бунт, антиавторитарність.

10. *Справедливість*. Поведінка, що визначається розумним поєднанням доцільності та особистих уподобань і схильностей.

12-10 балів – жага до справедливості, надчутливість, суворості справедливості.

5-3 бали – несправедливість.

11. *Вірність*. Наслідування власних норм і концепцій, первинно – в сексуальній, вторинно – в інших сферах життя.

12-10 балів – ригідність, закоріненість, упертість, непохитність, незаперечність установок та авторитетів, безмежне прагнення зберегти існуюче.

5-3 бали – невірність, схильність до зміни партнерів, до зради.

12. *Терпіння*. Здатність чекати, відтермінувати виконання бажань, а також підтримувати та розвивати в собі та інших ці здібності, незважаючи на сумніви та очікування.

12-10 балів – надтерпіння, мазохістичне нескінченне відкладення задоволення власних потреб.

5-3 бали – нетерплячість, агресивне відстоювання власного права на негайне задоволення потреб.

13. *Час*. Здатність приділяти собі та іншим достатню кількість часу, приділяти іншим та собі достатню увагу.

12-10 балів – нерегламентоване, марнотратне використання часу у задоволенні власних гедоністичних потреб та потреб значущих інших, що приносить збитки продуктивній діяльності.

5-3 бали – навантаження, стрес, «час – це гроші».

14. *Контакти*. Здатність встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми.

12-10 балів – надмірна комунікабельність, нескінченний пошук спілкування, спроба встановлення досить інтимних, близьких стосунків з оточуючими незалежно від їхньої потреби у цьому, виражена психологічна залежність від інших людей та стосунків з ними.

5-3 бали – сором'язливість, боязкість, скромність, невпевненість, напруженість.

15. *Довіра*. Здатність приймати себе або інших людей у їхній неповторності, тобто такими, як вони є; позитивна установка по відношенню до окремих способів поведінки, якими володіє людина або які від неї очікуються.

12-10 балів – довірливий, наївний.

5-3 бали – недовіра до інших, підозрілість, ревності, комплекс неповноцінності, недовіра до себе.

16. *Надія*. Здатність вірити у майбутні можливості для розвитку і, таким чином, робити теперішні здобутки і успіхи відносними.

12-10 балів – оптимізм, рожеві окуляри, орієнтація на майбутнє.

5-3 бали – сумніви, песимізм, розчарування, безнадійність, безглуздість.

17. *Сексуальність/ніжність*. Ставлення до фізичного контакту, до стимуляції ерогенних зон у себе та в інших людей; вміння приймати та дарувати фізичні контакти. У більш широкому контексті – це здатність розглядати своє тіло як джерело задоволень і приємних відчуттів внаслідок задоволення фізіологічних потреб, таких як їжа, дихання, фізичні вправи та інше.

12-10 балів – приймаючий та даруючий фізичні контакти, залежний.

5-3 бали – страх дотику, закритість, холодність.

18. *Любов*. Емоційне ставлення, яке, незалежно від прийнятих чи наявних якостей та способу поведінки іншої людини, характеризує прийняття її як особистості. Наприклад, прийняття людини незалежно від того, пунктуальна вона чи не пунктуальна, охайна чи ні, порядна чи непорядна тощо. Любов (прийняття) і відкидання (до ненависті) змістовно пов'язані у цьому опитувальнику з вторинними (шкали 1-11) та первинними здібностями (шкали 12-17 та 19) іншої людини.

12-10 балів – «материнська позиція» в ставленні до партнера, надмірна зацікавленість у ньому, що виявляється у потуранні, потаканні будь-якій поведінці.

5-3 бали – психологічна дистанційованість від партнера, що виявляється в байдужості, відкиданні його, прихованій та явній ненависті, нескінченній прискіпливості та вимогливості, явне зловживання покараннями.

19. *Віра/сенс/релігія*. Здатність встановлювати стосунки з незвіданим у собі, у навколишньому світі і з неземним (Бог), а також цікавитися питаннями сенсу життя. Релігія нерідко пов'язана з певними обрядами та ритуалами, формою вираження віри.

12-10 балів – надвисловлений до фанатизму інтерес до світоглядних, смисложиттєвих та віросповідальних проблем.

5-3 бали – від індивідуального до агресивного ставлення до віри, заперечення її можливості та табування обговорення цієї проблематики, акцентування уваги на матеріальних проблемах.

20. *Тіло/відчуття*. Ця шкала показує реакцію фізичного «Я» на конфлікт. На першому плані стоять відчуття. Як переживаються різні відчуття та інформація з навколишнього середовища? Що робить людина зі своїм тілом і для свого тіла?

12-10 балів – психосоматичні порушення, пасивність, «втеча» у своє тіло.

5-3 бали – активність, тренування та заняття спортом, походи, розслаблення тощо.

21. *Діяльність/професія*. Вид та спосіб діяльності, як вони включені до концепції «я», як на них впливають проблеми.

12-10 балів – спроби вирішення проблеми за допомогою активної діяльності (наприклад, прибирати, чистити, заглибитись у навчання та ін.) із (свідомим чи несвідомим) наміром «забути» про проблеми; акцентування «логічного» мислення, «втеча» у роботу.

5-3 бали – з одного боку, здатність уникати вимог діяльності, а з іншого – відмова від (суспільно) необхідних досягнень, «втеча» у бездіяльність.

22. *Контакти*. Здатність встановлювати та підтримувати стосунки при виникненні проблем.

12-10 балів – способи поведінки, за допомогою яких проблеми вирішуються «втечею» у спілкування.

5-3 бали – «втеча» в самотність.

23. *Фантазії/майбутнє.* Інтуїтивні судження, натхнення, творчість як вирішення проблем, «втеча» у фантазії.

12-10 балів – спроба вирішити проблеми за допомогою творчого підходу.

5-3 бали – занурення у «негативні» (продукуючі проблеми) думки та концепції у самовихованні як спосіб вирішення проблем.

24. *Я.* Ставлення до батьків (вихователів), братів та сестер (виділяють три аспекти: Я мати, Я батько, Я інші).

12-10 балів – у сьогоднішньому сприйнятті досліджуваного позитивні, теплі стосунки, можливо навіть гіперопіка.

5-3 бали – холодність, заперечення, індиферентність.

25. *Ти.* Взаємини між батьками.

12-10 балів – позитивні, безпроблемні.

5-3 бали – негативні, холодні, близькі до скандалу, іноді приховані проблеми.

26. *Ми.* Ставлення батьків до навколишнього світу.

12-10 балів – відкрите, уважне, терпиме, сердечне, товариське.

5-3 бали – замкнутість, нетерпимість, захист, нетовариськість.

27. *Пра-ми.* Ставлення батьків до питань світогляду, релігії, сенсу життя та до майбутнього.

12-10 балів – оптимістичне, обнадійливе, мотивуюче, зобов'язуюче, можливо навіть фанатичне в деяких питаннях.

5-3 бали – песимістичне, захисне, витісняюче, індиферентне.

## Література.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health—How people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725-733.

Bowling, A., Banister, D., Sutton, S., Evans, O., & J. Winsdor. (2002). A multidimensional model of the quality of life in older age. *Aging & Mental Health*, 6(4), 355-371.

Gable S., Haidt J. What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9. No. 2. P. 103–110.

Maddi, S., & Khoshaba, D. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. No. 2. P. 265–274.

Maslow, A. *The Father Reaches of Human Nature*. New York: Viking Press, 1971. 423 p.

Peseschkian, H. (2022). Transcultural psychotherapy: On the Societal Responsibility of Psychiatrists and Psychotherapists as Pioneers, Enlighteners, and Bridge Builders in Today's Multi-cultural Europe. *The global psychotherapist*, 2(1), 7-16.

Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Springer Verlag.

Remmers, A. (1996). WIPPF 2.0 int. – Транскултурална обработка на психотерапевтичния въпросник WIPPF за международно приложение / теоретически и практически аспект. *Journal Positum, Varna, Feb.*, 13-28.

Rigby, B.T., & Huebner, E.T. (2005). Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychology in the Schools*, 42, 91-99.

Serdiuk L., Otenko S. (2021). The ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist*, 1(1), 11-14.

Shamyh O., Ozerova O., Klimenko T., Kyselevska S., Naumets Ye. (2022). Advantages of Cossack flanking in the physical education program among the students of a special medical group // International scientific journal "Internauka", №15. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2022-15-8471>

Velikova K., & Remmers A. (1997). Transkulturelle Forschung – in haltlich differenziert: Welches sind bevorzugte Fähigkeiten bei depressiven Störungen? *Positive Psychotherapie*, 18, 31-36.

Wilson, J. P., Raphael, B. (1993). *The international handbook of traumatic stress syndromes*. N. Y.: Plenum.

World Health Organization (2018). World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>

Галецька І. Психологічні властивості компонентів відчуття когеренції. *Вісник львівського університету*. 2005. Вип. 8. № 7. С. 273–281.

Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2020. 160 с.

Чиксентмігаї М. *Потік. Психологія оптимального досвіду*. Харків: КСД, 2017. 358 с.

Навчальне видання

ШАМИЧ Олександр Миколайович,  
СЕРДЮК Людмила Захарівна,  
ІВАННІКОВА Ганна Василівна

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'Я І  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Навчальний посібник