

**Дубчак О.Б.,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки професійної освіти Національного авіаційного університету, м. Київ, Україна

**Кривоносенко Н.О.**

бакалавр, ОП «Практична психологія», Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна

## **МОТИВАЦІЯ ДО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ПАРАОЛІМПІЙЦІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ**

**Анотація.** Розглянуто мотивацію до самореалізації спортсменів з інвалідністю у параолімпійському спорті. Часто спорт стає для людей з обмеженими можливостями сенсом життя, можливістю соціалізуватися, психологічно відновитися. Спорт є потужним ресурсом самовдосконалення та різносторонньої самореалізації для таких людей.

**Dubchak O.B., Krivonosenko N.O. MOTIVATION TO SELF-  
REALIZATION PARALIMPIYTSIV AT THE MAGAL PROCESS**

**Annotation.** The motivation for self-realization of athletes from the lack of paraolimpic sport is seen. Often, sports are old for people with a sense of life, the ability to socialize, and psychologically innovate. Sport is a hard-pressed resource of self-improvement and versatile self-realization for such people.

Мотивація займає ведуче місце в структурі особистості параолімпійців і є одним з основних понять, які використовуються для пояснення поведінки і діяльності спортсмена. В психології мотивація позначає сукупність зовнішніх і внутрішніх мотивів, які спонукають суб'єкта до активності.

До діяльності особистість спонукає не один, а кілька мотивів, які мають різну спонукальну силу. Для параолімпійця найбільш актуальними мотивами діяльності стають: мотив самоствердження в соціумі; мотив саморозвитку та мотив досягнення. Таким чином, найбільш характерною для них є мотивація, направлена на розвиток власної особистості та бажання зарекомендувати себе як успішного спортсмена (Занюк, 2002).

На основних змаганнях результат спортсмена високої кваліфікації значною мірою залежить від ефективної моделі підготовки, використаної в цьому процесі.

Інтеграція людей з інвалідністю у суспільство є однією із найбільш вагомих загальнолюдських проблем сучасності. Одним із найефективніших напрямів вирішення цієї проблеми, здатних забезпечувати передумови для їх фізичної і психічної адаптації до сучасного життя, для їх самореалізації та соціалізації, є адаптивна фізична культура і спорт.

Спортсмени з вродженою або набутою інвалідністю, які прийшли в паролімпійський спорт після травм, мають іншу мотивацію до занять спортом, ніж традиційні спортсмени. Адже часто саме спорт стає для них сенсом життя та психологічною розрядкою.

Спортсмени з інвалідністю мають вищі показники психосоціальної адаптації, мотивації до якісного і соціально активного життя, ніж люди з інвалідністю, які не займаються спортом.

Здійснений аналіз психологічних особливостей параолімпійців свідчить про те, що спорт, є діяльністю, де об'єкт і суб'єкт злиті воедино, тому він є потужним ресурсом самовдосконалення та різносторонньої самореалізації людей з інвалідністю.

Мотивація до самореалізації параолімпійців визначається реалістичністю та цілісністю сприймання ними життєвого шляху, наявністю прагнення до саморозвитку і розкриттю свого потенціалу, адекватною оцінкою власних особистісних ресурсів, позитивними взаєминами з оточенням. Загалом, слід відмітити високий рівень розвитку особистісного та адаптаційного потенціалу паролімпійців. Проте, ситуативно можлива актуалізація інструментальних ресурсів на основі соціального схвалення і підтримки спортсмена параолімпійця (Ильин Е.П., 2000).

З метою вивчення психологічних особливостей мотивації параолімпійців у змагальному процесі, було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь спортсмени віком 21-34 рік.

У результаті проведення дослідження було отримано наступні результати. За методикою "Мотивація до успіху" Т. Елерса, яка оцінює силу прагнення до досягнення цілі та успіху було виявлено, що у 42,8% опитаних надмірно високий рівень мотивації на досягнення успіху, у 21,4% – помірно високий, а у 35,7% спортсменів середній рівень мотивації до спортивних досягнень.

Дослідження вчених показали, що люди, які помірно сильно орієнтовані на успіх віддають перевагу середньому рівню ризику. Чим вища мотивація людини на успіх тим нижча готовність до ризику. При цьому мотивація на досягнення впливає й на надію на успіх: при сильній мотивації на досягнення успіху, надії на нього значно скромніші, ніж при слабкій мотивації. Люди, які мотивовані на успіх і мають надію на перемогу схильні уникати ризику. Однак ті, хто має дуже високу мотивацію на успіх, можуть мати й високу готовність до ризику. Ця тенденція також прослідковується і в нашому дослідженні (Матвеев, Бріскін, Когут, 2011).

Якщо ж у людини висока мотивація на уникнення невдач (орієнтація на захист), тоді це може стати перепоною мотиву до успіху – досягнення цілі. Це можна побачити з результатів методики діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т Елерса.

По 7% опитаних, які брали участь у дослідженні мають низький та надмірно високий рівень. Ці показники виявились саме у тих спортсменів, які мають високі спортивні досягнення. У 21% респондентів помірно високий рівень уникнення невдач, а 64% опитаних показали середній рівень.

Таким чином можна зазначити, що у досліджуваній групі параолімпійців є спортсмени як з досить високою готовністю до досягнення успіху і низькою мотивацією до невдач, так і з високою мотивацією до успіху і високою мотивацією до уникнення невдач. Можна припустити, що саме ці спортсмени можуть досягати і надалі найвищих результатів у подальшій спортивній кар'єрі. Спортсмени з помірно високим рівнем мотивації до успіху і середнім рівнем

мотивації на уникнення невдач при наполегливих тренуваннях також можуть вийти на високі спортивні досягнення.

**Висновок.** Можна виділити й групу ризику, це спортсмени у яких переважає мотив «уникнення невдач» і середній рівень мотивації на досягнення успіху. Домінування мотиву уникнення невдач може вести до зниження рівня домагань, а при повторних невдалих результатах у змаганнях й до зниження самооцінки. Тому для таких спортсменів-параолімпійців необхідно проводити мотивуючі тренінги, психокорекційні програми, індивідуальні психологічні консультації.

#### **Література:**

Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. пос. - К.: Либідь, 2002. - 304 с.

Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - 446 с.

Матвеев, Ю.А. Бріскін, І.О. Когут Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту – К.: Асконіт, 2011. - 250 с.