

Отримано: 18 квітня 2020 р.

Прорецензовано: 22 квітня 2020 р.

Прийнято до друку: 22 квітня 2020 р.

e-mail: oleksandr.marchenko@oa.edu.ua

DOI: 10.25264/2415-7384-2020-11-4-7

Марченко О. С. Психологічні умови професійної самореалізації особистості у спортивній сфері діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2020. № 11. С. 4–7.

УДК: 79:159.9

Марченко Олександр Сергійович,
викладач кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання
Національного університету «Острозька академія»

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СПОРТИВНІЙ СФЕРІ ДІЯЛЬНОСТІ

Автор указує на те, що створення умов для самореалізації в межах обраної професійної діяльності дає можливість людині досягти потрібного соціального статусу і рівня задоволеності життям. У статті розглянуто професійну самореалізацію як один із важливих чинників розвитку особистості. Особливу увагу приділено вивченню проблем самореалізації особистості у спортивній сфері діяльності, професійній самореалізації особистості в сучасних умовах. Визначено психологічні умови професійної самореалізації у спортивній сфері діяльності.

Ключові слова: самореалізація особистості, самоактуалізація, професійна самореалізація, умови самореалізації.

Oleksandr S. Marchenko,
Lecturer of Public Health Department and Physical Education,
National University of Ostroh Academy

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF SELF-ACTUALISATION OF PERSONALITY IN SPORTS SECTOR-BO

The author demonstrates that the creation of conditions for self-actualisation within the chosen professional activity enables the person to achieve the desired social status and level of satisfaction with life. Particular attention is paid to the study of problems of self-actualisation of an individual in sports sector. The article considers professional self-actualisation as one of the important factors of personal development. Particular attention is paid to the study of the problems of self-actualisation of the personality in sports sector as well as professional self-actualisation of the personality in modern conditions.

The article describes the psychological conditions for professional self-realization in the sphere of sports. It is mentioned that for the successful personal growth of those who have chosen sports, it is necessary to provide conditions for increasing the interest to this activity and practical implementation of the components related to self-realization process. The main psychological conditions for self-realization in sports make up a set of such processes as self-esteem, self-knowledge, self-improvement, self-development, self-organization, development of reflexive and sanogenic thinking, the purpose of which is to discover and develop the capabilities, abilities and qualities of a person to obtain the personal result. The author noticed that some of the indicators of professional self-realization achievement in sports are a professional improvement, achievement of sports results and individual style of the activities. Thus, the professional self-realization of an individual in sports is a complex process, which is considered to be essential for the realization of one's potential in the professional activity and as a result, brings a sense of satisfaction from one's contribution to work. Self-realization integrity of the individual depends on the level of mobilization of his/her inner resources. It is worth noting that the article can cause a broad discussion of the topical issues of athletes' professional self-realization in modern realities.

Key words: self-realization, self-actualization, professional fulfillment, conditions of self-realization.

Постановка проблеми. Питання професійної самореалізації особистості у спортивній сфері досить важливе, оскільки полягає в усвідомленні людиною свого місця в професійному середовищі, наскільки людина бачить особистісний смисл у своїй професійній діяльності, уміє створювати оригінальні ідеї та є креативною.

Спортивна діяльність – одна з тих сфер, де людина може виявити свою досконалість, використовуючи фізичну силу для досягнення результатів. Спорт є дуже хорошою сферою для реалізації своїх можливостей. Ця сфера діяльності потребує високої мотивації, чітких критеріїв досягнення успіху, вимагає високої активності від самої людини. Спорт формує адаптаційні можливості людини, зокерма й соціальні.

Створення умов для самореалізації в межах обраної професійної діяльності дає можливість людині досягти потрібного соціального статусу і рівня задоволеності життям. Зауважимо, що про самореалізацію людини є досить багато наукової літератури, але нерозв'язаним залишається питання формування цілісної картини професійної самореалізації у спортивній сфері діяльності. Тому досить важливо визначити психологічні умови, які дадуть можливість створити сприятливе середовище самореалізації професіонала у спортивній сфері діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самореалізацію особистості вивчали такі науковці, як К. Абульханова-Славська, Е. Балашов, Г. Батіщева, Г. Гандзілевська, Р. Каламаж, А. Реан, Д. Коган, В. Муляр та ін., які розглядали самореалізацію у професійній та творчій діяльності й указували на те, що самореалізація – це процес розкриття важливих ресурсів особистості в діяльності. Питання про самореалізацію у спортивній сфері діяльності відображено в таких сучасних дослідників, як Г. Горська, Г. Уляєва, А. Рудик та ін.

Тому важливо визначити та проаналізувати психологічні умови, що впливають на успішну професійну самореалізацію у спортивній сфері діяльності.

Відтак, **мета статті** полягає в тому, щоб за допомогою теоретичного аналізу наукової літератури визначити умови й особливості професійної самореалізації особистості в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. Для того, щоб глибше можна було з'ясувати суть самореалізації, розглянемо спочатку її в загальному розумінні. Самореалізація – це актуалізація всіх ресурсів і здібностей людини, яка можлива за активної життєвої позиції особистості. Цей процес розуміють як реалізацію власних здібностей, навичок, знань і талантів. Водночас дії людини завжди повинні бути цілеспрямованими й усвідомленими, сприйняті як важливий складник життя особистості.

Потреба в самореалізації – одна з найважливіших потреб людини. Більшість людей хоче певним чином проявити себе в соціумі, що є одним із джерел до самореалізації. Особистість дуже часто прагне повністю розкритися перед собою та суспільством, продемонструвати особистісні якості, використовувати знання та навички, самовдосконалюватися і реалізовувати свої плани тощо.

У науковій літературі часто можна натрапити, що для характеристики самореалізації використовують поняття «самоактуалізація». Самоактуалізація як здатність людини реалізувати себе у сфері спорту є реалізацією талантів, здібностей, бо людині важливо реалізувати ці потреби. Одним із таких психологів був А. Маслоу, який стверджував, що самореалізація – досить складний процес становлення людини тим, ким вона може стати. Досягнути самореалізації не можна без необхідних характеристик та задоволення деяких базових потреб людини [4]. Потребу в самореалізації відносять до вищих потреб разом із потребою в любові, спілкуванні, визнанні, статусу та ін. Але дуже часто в реальному житті обставини складаються так, що велика частина людей не може реалізувати власні базові потреби через відсутність необхідних індивідуальних і психологічних характеристик. Це призводить до неможливості активізувати механізми самореалізації та переживань, які є перехідним моментом самоактуалізації, коли людина намагається усвідомити себе цілісним індивідом в умовах складного процесу самореалізації свого внутрішнього «Я» в спортивній діяльності.

Варто зазначити, що важливою умовою самореалізації є встановлення особистістю мети своєї діяльності, вона повинна відбуватися відповідально та усвідомлено. Самореалізація розпочинається із соціального самовизначення та триває до кінця життя людини [7].

Будь-яка діяльність у людини може викликати як цікавість, так і байдужість, відтворювати негативні емоції. Тому зацікавленість розглядають як необхідну характеристику для самореалізації. Самореалізація можлива за наявності внутрішньої потреби людини.

Самореалізація пов'язана з особистісним ростом, який передбачає процес розвитку, удосконалення, завдяки яким засвоюється новий стиль поведінки, розвиваються нові ціннісні орієнтації, які можливі тільки як результат високої мотивації. Поступово особистісний ріст перетворюється в життєву стратегію, ціль якої – самореалізація.

Самоорганізація лежить в основі самореалізації спортсмена як одного з важливих чинників утворення якісно нових структур, які впливають на стабільність внутрішніх змін індивіда.

Важливою умовою для самореалізації є самооцінка як пізнання своєї фізичної підготовки до спортивного життя, оцінка людиною своїх можливостей, свого місця в соціумі, що важливо для поведінки людини. Адекватна самооцінка слугує умовою ефективного розвитку спортсмена на шляху його спортивного вдосконалення. Таким чином самооцінка у спорті впливає на ефективність спортивної діяльності людини, на можливості людини, які впливають на те, що людина починає адекватно оцінювати свої сили та ресурси.

Ще однією значущою умовою для самореалізації є саморегуляція спортсмена. Саморегуляція діяльності спортсмена – це сукупність змістовних, динамічних, енергетичних і смислових чинників, які впливають на функціонування людини як єдиного цілого організму. Сюди можна віднести прийняття спортсменом цілей спортивної діяльності, складання програми спортивної дії, складання моделі спортивної діяльності, визначення критеріїв для досягнення результатів, чесність і прийняття відповідальності за свої дії та рішення, розвиток здібностей.

Для нас цікава думка Г. Гандзілевської, яка під психологічною самореалізацією особистості розуміє «заснований на рефлексії процес самопізнання, спонукальною силою якого є вибір цілей і шляхів реалізації своєї сутності, самовизначення та прагнення до самопрезентації, що передбачає оцінку на рівні переживання внутрішньої свободи, гармонії і задоволення від досягнення поставленої мети» [5, с. 17].

Сучасний дослідник Е. Балашов зазначає, що важливою «структурною одиницею процесу самореалізації та найважливішою детермінантою для вибору цілей діяльності особистості є самопізнання». Самопізнання він розглядає як «пізнання особистістю своїх внутрішніх можливостей, на основі яких будуються життєві плани, котрі передбачають зміни наявного соціального статусу на бажаний» [2].

Л. Коган до інших детермінант процесу самореалізації відносить мотиви особистості, внутрішні прагнення та потреби. Він указує на те, що людину не можна примусити реалізувати себе, її можна тільки спрямувати на виконання тієї чи тієї діяльності [4]. Отже, внутрішня активність – важлива умова самореалізації.

Продуктивна праця – це головний спосіб самореалізації. Виокремлюють декілька видів самореалізації: особистісна, творча, соціальна та професійна. Ми хочемо зосередити увагу саме на професійній самореалізації. Для цього проаналізуємо різні підходи в провідних наукових дослідженнях.

Самореалізація у спорті – процес і результат самостійного пошуку умов розвитку свого потенціалу в процесі досягнення спортивних результатів на основі особистісного росту та вираження себе у важливій сфері діяльності.

Н. Казієва визначає, що найбільш продуктивно самореалізація відбувається саме в професійній діяльності. Професійно важливі особистісні якості та компетенції особливо затребувані на першому етапі входження особистості в професію. Однак потреба в їх удосконаленні дуже важлива і на більш пізніх етапах професійної діяльності [4].

Є. Максимова стверджує, що професійну діяльність людина може розцінити як головний сенс життя. Ступінь реалізації людини в професії залежить від значущості професійної діяльності як такої. Відтак, професійна самоактуалізація можлива шляхом поєднання вимог професій із проявами індивідуальності [10].

О. Артемова розглядає розвиток особистості у професії як професійну самореалізацію, яка має три етапи: професійне самовизначення, професійне становлення та розвиток компетенцій фахівця в обраному виді діяльності. На думку автора, обов'язковою умовою здійснення професійного потенціалу особистості є соціалізований шлях гармонійного розвитку, поєднаний зі здобуттям професійно-практичного і духовного досвіду та вдосконалення професійних обов'язків [1].

Варто додати, що Н. Самоукіна визначає професійну самореалізацію як пошук себе у професії, власній професійній ролі, визначенні для себе професійних перспектив, досягненні їх, установленні нових професійних цілей, прагненні до розкриття свого природного творчого потенціалу [11].

На думку І. Юркової, професійну самореалізацію варто розуміти як процес переходу потенційних характеристик людини в актуальні під час фахової діяльності. До таких характеристик автор відносить професійно значущі якості, спрямованість, а також суб'єктивні динамічні уявлення особистості, тобто дії, супроводжувані осмисленням здобутих результатів та їх наслідків [3].

Спортивна діяльність ставить високі вимоги до прояву вольових якостей, саморегуляції та творчості. В. Родиченко відносить спортивну діяльність до творчого процесу і вказує на те, що в цьому процесі існує два головні аспекти: створення спортсменом нових спортивних цінностей для самого себе та створення творчих цінностей для отримання спортивної інформації. Творче ставлення до професійної діяльності, реалізація своєї індивідуальності, своїх здібностей дає можливість досягнути максимального результату самореалізації спортсмена, тим самим роблячи внесок у подальший розвиток суспільства [4, с. 6].

Для нашої роботи важливі погляди в дослідженнях В. Бушманової, яка проаналізувала комплекс умов, необхідних для самореалізації в спортивній діяльності. Учена зазначає, що «якщо уявити умовну лінію, то процес самореалізації в спорті буде виглядати як шлях від негативної стадії (невміння) до позитивної (сформованість навичок). Єдність структури процесу самореалізації досягається за рахунок позитивної динаміки на всіх стадіях» [8, с. 26].

Одним із важливих психологічних чинників успішної професійної самореалізації є розвиток рефлексивного мислення спортсменів як про спосіб навчання, що дає змогу одночасно досягати високих спортивних результатів, так і про спосіб збереження та зміцнення здоров'я. З особистих спостережень за спортсменами, які в гіршому випадку мають загальне уявлення про суть рефлексії, у кращому – застосовують її на практиці на оцінювальному рівні, («ці змагання хороші, а інші – погані»), ми зробили висновок, що цей аспект саморегуляції потребує глибшого аналізу. Дослідження С. Морозюка вказують на те, що спортсмени не досягають високих результатів у спорті, бо їхня рефлексія має патогенний характер [9].

Тому, на нашу думку, ще одним важливим психологічним чинником успішної професійної самореалізації особистості в спорті є саногенне мислення. Сучасна дослідниця А. Гільман у своїх роботах указує на те, що саногенне мислення відіграє ключову роль у процесі становлення особистості. Саногенне мислення дає змогу людині усвідомити природу емоцій, уміти їх контролювати, не впасти в паніку. Також таке мислення відображає вирішення внутрішніх проблем, наприклад, як послабити страждання від образи, переживання невдачі. Такий тип мислення допомагає зрілій особистості контролювати емо-

ції, руйнувати автоматизми та стереотипи, позбуватися наслідків емоційного стресу, долати внутрішні суперечності під час переоцінки цінностей, оцінювати ситуації, аналізувати й ухвалювати рішення в стані душевного спокою. Це є важливим для самореалізації особистості у спортивній сфері діяльності [6].

Оскільки процес самореалізації нерозривно пов'язаний зі спільною діяльністю, то можна припустити залежність її успіху від тренувального процесу та моделювання тих соціальних ситуацій, учасником яких може стати спортсмен. У такому випадку спортсмен не повинен обмежуватися винятково розвитком фізичних якостей. Оскільки процес самореалізації передбачає наявність навичок рефлексії (як усвідомлення слабких і сильних сторін особистості), у структурі занять варто врахувати можливість для елементів тренінгу. Проведений в ігровій формі дає можливість спортсменові не тільки заглянути всередину, але й побачити свою поведінку з боку інших. Цю думку відображено в дослідженнях Г. Улясової, яка проаналізувала психологічні умови забезпечення самореалізації особистості в спортивно-ігровій діяльності [10].

Оскільки процес самореалізації – це постійна робота на собою, то від спортсмена вимагають багато активності й ініціативи, спрямованої на своєчасну корекцію негативних проявів поведінки та характеру, які заважають саморозвитку. Одним із показників досягнення професійної самореалізації у спортивній сфері діяльності є вдосконалення у професії, підвищення професійної майстерності, досягнення спортивних результатів та індивідуального стилю діяльності.

Особистість – самоорганізувальна система. А це дуже важливий елемент у професійній реалізації, особливо в спортивній сфері, де без самоорганізації, самоаналізу та саморегуляції неможливо досягнути успіху.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, професійна самореалізація особистості у спортивній сфері – це складний процес, що розглядають як інтегральне утворення для реалізації її потенційних можливостей у професійній діяльності. Аналіз психологічних досліджень дає можливість визначити професійну самореалізацію як процес утілення людиною свого внутрішнього потенціалу в зовнішнє середовище завдяки професійній діяльності, результатом якої є відчуття задоволення від свого внеску в роботу. Повнота самореалізації буде залежати від рівня мобілізації ресурсів особистості.

Головні психологічні умови самореалізації у спортивній діяльності: сукупність процесів самооцінки, самопізнання, самовдосконалення, саморозвитку, самоорганізації, розвитку рефлексивного та саногенного мислення, мета яких – розкрити та розвинути можливості, здібності і якості людини для здобуття корисного результату для себе.

Молодим спеціалістам краще розуміти свою професійну «місію», раціонально планувати кар'єру, розширювати тематику самопідготовки та підвищувати власну конкурентоздатність. Варто зазначити, що стаття може стати причиною для широкої дискусії з актуальних питань професійної самореалізації спортсменів у сучасних реаліях. Перспективою подальших досліджень має бути проведення емпіричного дослідження, щоб визначити та перевірити психологічні умови професійного самовизначення особистості у спортивній сфері діяльності й розробити практичні рекомендації.

Література:

1. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Освіта регіону*. 2010. № 1. С. 97–101.
2. Балашов Е. М. Теоретико-емпіричне обґрунтування моделі самореалізації студентської молоді у міжнародних волонтерських програмах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_3_26
3. Белякова Н. В., Петрова Е. А. Теоретико-методологические основания исследования проблем успешной профессиональной самореализации студентов вуза. Москва, 2010. 176 с.
4. Білогур В. С. Формування концепції самореалізації особистості у спорті в умовах трансформаційних змін: теоретичні і праксеологічні виміри. *Гілея: науковий вісник*. 2015. № 93. С. 209–215.
5. Гандзілівська Г. Б. Психологічна самореалізація молодшого школяра засобами мистецтва: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07. Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, Івано-Франківськ, 2008. 24 с.
6. Гільман А. Ю. Роль саногенного мислення в процесі становлення особистості. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології»*. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. Вип. 28. С. 40–48.
7. Климов Е. А. Психология профессионала. Москва: Ин-т практической психологии, 1996. 400 с.
8. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 224 с.
9. Морозюк С. Н., Морозюк Ю. В. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости персонала организации. *Вестник финансового университета*. 2012. №4. С. 99–102.
10. Сергеева А. А. Особенности самореализации личности в спортивной деятельности. *Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна»*. 2011. № 1. URL: <http://www.psyanima.ru>.
11. Ставер О. С. Самореализация студентов в физкультурно-спортивной среде вуза. *Теория и практика физ. культуры*. 2012. № 9. С. 61.