



М.Б. Байкен

Каспийский государственный университет технологий и
инжиниринга им. Ш. Есенова, Актау, Казахстан
(E-mail: berikuly@gmail.com)

Методологические основы модели психологической поддержки паралимпийцев Республики Казахстан

Аннотация. Статья отражает актуальность и парадигму развития паралимпийского спорта в Казахстане, отмечается острая потребность в создании системы психологической поддержки паралимпийцев. Предложена авторская модель такой системы, интеграционный подход в которой соответствует современной тенденции обращения к актуализации внутреннего психологического потенциала личности. Приведены результаты теоретического анализа главных концепций, объясняющие механизмы преодоления внешних и внутренних препятствий, которые вызывают психическое напряжение и стрессы, снижая уровень жизнедеятельности. На основе анализа концепций определены основные положения в качестве теоретико-методологического базиса практической организации психологической поддержки паралимпийцев.

Ключевые слова: паралимпийский спорт, концепции, психологическая поддержка, внешние и внутренние препятствия, стресс.

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2022-141-4-411-420>

Введение

Развитие адаптивного спорта и присоединение к международному паралимпийскому движению имеет относительно короткую историю по сравнению с зарубежными странами. Эти процессы связаны с обретением суверенитета Казахстаном и интеграцией в мировое сообщество. Ратификация международных конвенций требует выполнения нашей республикой ряда обязательств, в том числе по соблюдению прав людей с ограниченными

возможностями. Создание инклюзивного общества в Казахстане, учитывающего потребности всех категорий граждан, подобно тому, как это происходит в развитых странах, соответствует актуальной глобальной тенденции. Она состоит в отказе от традиционного взгляда на ограниченные возможности людей к более позитивному представлению о них, как людях с особенностями развития и обеспечение их равными правами на достойное качество жизнедеятельности. Развитие паралимпийского спорта в Казахстане исходит из этой парадигмы.

Таблица № 1. Виды паралимпийского спорта в Республике Казахстан

Ограничение функциональных возможностей	Виды паралимпийского спорта
Сенсорные нарушения (слабовидящие, тотально незрячие)	Дзюдо, голбол, биатлон, плавание, легкая атлетика, футбол 5 x 5, горные лыжи, велоспорт, лыжные гонки, триатлон, горные лыжи, конный спорт
Укороченные конечности, ампутанты	Стрельба из лука, таэквондо, настольный теннис, конный спорт, лыжные гонки, сноуборд, танцы на колясках, каноэ, академическая гребля, горные лыжи, легкая атлетика, хоккей на льду, бочча, теннис на колясках, пауэрлифтинг, фехтование на колясках, регби на колясках, лыжные гонки, волейбол сидя, велоспорт, плавание, биатлон, конный спорт, пулевая стрельба, бадминтон, баскетбол на колясках, керлинг на колясках, триатлон
Церебральный паралич	Стрельба из лука, настольный теннис, легкая атлетика, бочча, плавание, триатлон, пауэрлифтинг, биатлон, фехтование на колясках, лыжные гонки, бадминтон, велоспорт, керлинг на колясках, теннис на колясках
Нарушения роста	Пауэрлифтинг, легкая атлетика, плавание, бадминтон
Интеллектуальные нарушения	Бочча, настольный теннис, легкая атлетика, плавание
Дисфункция шейно-позвоночного отдела	Пауэрлифтинг, лыжные гонки, каноэ, настольный теннис, танцы на колясках, теннис на колясках, хоккей на льду, плавание, бочча, пара пулевая стрельба, стрельба из лука, конный спорт, керлинг на колясках, легкая атлетика, баскетбол на колясках, бадминтон, биатлон, академическая гребля, фехтование на колясках

Паралимпийский спорт – это спорт высших достижений людей с ограниченными возможностями. В настоящее время в Казахстане развиваются зимние и летние паралимпийские виды спорта – те, которые входят в программу Паралимпийских игр (таблица 1).

В республике предпринимается немало усилий по созданию условий для успешного развития паралимпийского спорта, которые отражаются в значительных успехах в некоторых его видах. Известно, что при равной физической подготовленности побеждает тот спортсмен, который имеет лучшую психологическую подготовку. Между тем сегодня в Казахстане большинство спортивных психологов нуждается в повышении квалификации для работы со спортсменами-инвалидами, отсутствует сложившаяся система психологической поддержки паралимпийцев. Чаще она

осуществляется по наитию, в том числе из-за острого дефицита доступной научной и методической литературы, пособий.

В рамках диссертационного исследования автором предложена и апробирована система психологической поддержки паралимпийцев – членов сборной Республики Казахстан. Предлагаемая модель психологической поддержки паралимпийцев реализует интеграционный подход.

Модель состоит из двух блоков. Первый блок представляют методологические основы психологической поддержки паралимпийцев. Его составляют основные научные подходы, концепции и вытекающие из них принципы, на которых строится система психологических методов поддержки паралимпийцев и всех, занимающихся параспортом. Второй блок представляют те направления и

психологические методы поддержки, реализация которых обеспечивает главную цель – психическую надежность паралимпийцев как субъектов спортивной деятельности (рисунок 1).

Несмотря на существующее многообразие дефиниций психической надежности спортсмена, как и подходов к ее исследованию, все ученые сходятся во мнении о том, что это сложное, составное психологическое образование. Например, по В. Э. Мильману, ее компонентами и критериями являются:

1) эмоциональная устойчивость как способность спортсмена управлять своими состояниями и быть эмоционально стабильным в условиях соревнований;

2) мотивация – система мотивов, направленных на достижение успеха в условиях соперничества и соревнований;

3) стабильность и помехоустойчивость как способность спортсмена в экстремальных и соревновательных условиях осуществлять действия без ошибок, поддерживать деятельность на высоком уровне без заметного снижения работоспособности;

4) саморегуляция как умение варьировать, тактически применять различные виды произвольной активности, линии поведения в соревнованиях, которое указывает на способность планировать, моделировать и оценивать результаты действий [1].

Когда речь идет о подготовке спортсменов с ограниченными функциональными возможностями, то наиболее важными показателями психической надежности являются эмоциональная, психическая устойчивость и помехоустойчивость. При этом помехи понимаются в широком смысле, т.е. как внешние и внутренние факторы, которые препятствуют успешной спортивной деятельности.

Цель разработки первого блока модели состояла в методологическом обосновании интеграционного подхода и методов психологической поддержки паралимпийцев. По мнению автора, методологическую основу должны составлять научные концепции в рамках позитивной психологии, доказывающие практическое значение активизации внутренних ресурсов личности в преодолении неблагоприятных факторов, стрессов для

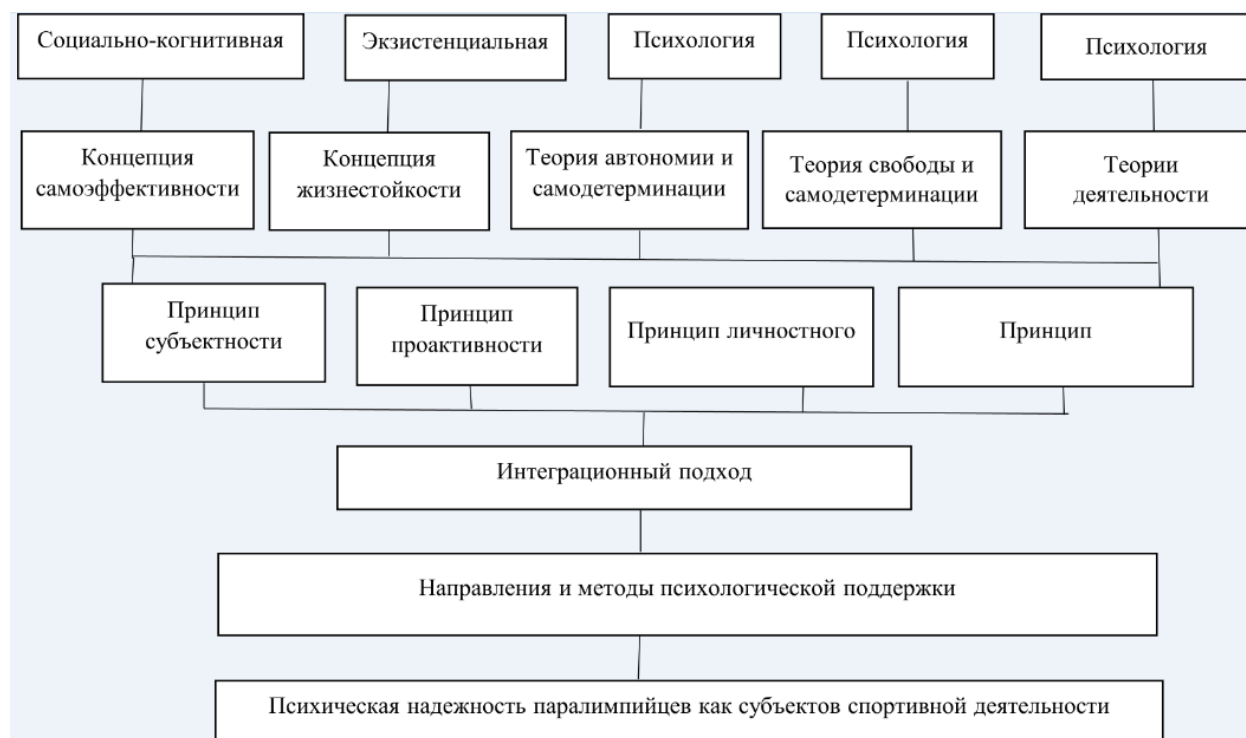


Рисунок 1. Теоретико-методологические основы психологической поддержки паралимпийцев

адаптации и самореализации. С этой точки зрения следует выделить, по крайней мере, четыре фундаментальные концепции – теории самоэффективности, жизнестойкости, самодетерминации и автономии, самодетерминации и свободы.

Задачи исследования:

1. Провести эксплоративное исследование перечисленных концепций.
2. Определить основные положения, обосновывающие интеграционный подход и имеющие прикладное значение для организации психологической поддержки паралимпийцев.

Исследование осуществлялось методами теоретического анализа, сравнения, абстрагирования и обобщения.

Результаты и обсуждение

Социально-когнитивная психология. Теория самоэффективности А. Bandura

Социально-когнитивная психология объясняет механизмы мотивирующего влияния приобретенных личностью знаний на регуляцию ее поведения. Теория А. Bandura раскрывает факторы, детерминирующие уверенность личности в себе, которая, в свою очередь, оказывает влияние на эмоции, когниции и поведение. Неслучайно эту уверенность в себе он определил как самоэффективность, понимая под ней внутреннюю веру, убежденность личности в том, что она почти во всех ситуациях способна осуществлять те действия, которые приведут к успеху [2]. С этой точки зрения,

самоэффективность выступает мотивацией достижения успеха. На когнитивную природу самоэффективности указывают факторы ее развития.

Во-первых, к ним относится собственный опыт успехов. Чем более сложные задачи решались самостоятельно, тем выше самоэффективность, которая проявляется в уверенности справиться с трудностями в будущем, преодолеть их на пути достижения нужного результата. Сила позитивного опыта достижений настолько велика, что даже после поражения или постигшей неудачи самоэф-

фективность восстанавливается в результате последовавшего успеха. Во-вторых, развитию самоэффективности способствует моделирование, или наблюдение за успешными действиями других людей. Это позволяет сравнить свой образ действий с другим, повысить самооценку и создает образец для обучения эффективности, вселяющий уверенность в себе. В-третьих, убежденность в своей успешности находится под влиянием суждений из социального окружения, которые носят оценочный характер и тем самым поддерживают, мотивируют или демотивируют. В-четвертых, на развитие уверенности в своей успешности влияет собственная оценка своего физического и эмоционального состояния. Эта самооценка информирует личность об уровне ее актуальных возможностей. Так, например, решение задачи или возникающих ситуаций, которые приводят к постоянному перенапряжению и истощению без заметного продвижения вперед, приводит к снижению уверенности в себе.

Экзистенциальная психология. Теория жизнестойкости S.R. Maddi

Теория жизнестойкости базируется на идеях экзистенциальной психологии в той ее части, которая поднимает вопросы бытия человека в современном мире. А именно: как не просто существовать, а по-настоящему быть активным в этом мире, полном неопределенности, которая создает экзистенциальную тревогу и связанные с ней стрессы, вызывающие психические напряжения? Как справляться с этими стрессами, преодолевать их и при этом оставаться душевно и физически здоровым?

Таким внутренним ресурсом, по S. Kobasa и S. Maddi, является жизнестойкость (hardiness) [3], [4]. По их мнению, жизнестойкость личности образуют три стратегии или установки – вовлеченность, контроль и принятие риска. Они представляют собой убеждения в отношении себя, окружающего мира и взаимодействия с ним

Вовлеченность отражает убежденность в необходимости быть не сторонним наблюдателем жизни, а ее участником, субъектом.

Она придает внутреннюю силу и побуждает к тому, чтобы включаться в жизнь социума, происходящие события и занимать активную позицию в решении его и собственных жизненных задач. Эта установка способствует преодолению стрессов.

Контроль отражает убеждение личности в собственной способности оказывать влияние на то, что с ней происходит, события жизни, т.е. в известной степени управлять ими. Это дает силы для преодоления препятствий в реализации жизненных планов и достижения целей, даже если успех не гарантирован. Как установка этот компонент жизнестойкости мотивирует к активному изысканию возможных путей решения, чтобы справиться с препятствиями, стрессогенными условиями. С этой точки зрения, многие ученые указывают на его сходство с конструктом «локус контроля», по J. Rotter. В контексте концепции жизнестойкости для личности с высоким уровнем контроля свойственен интернальный локус контроля как тенденция личности относить свои неудачи и успехи за счет своих усилий, способностей, а не внешних обстоятельств [5].

Принятие риска представляет убеждение личности в пользе любого негативного и позитивного опыта жизни, открытой внешним влияниям и изменениям, поскольку это способствует самоизменению и развитию. Как установка контроль побуждает к решительным конкретным действиям независимо от исхода ситуации, рассматривая возникшие препятствия и изменения в качестве возможностей, шанса испытать свои силы, себя.

S.C Kobasa и S.R.Maddi отметили, что не все условия жизни человека подчиняются полностью контролю, например: серьезные хронические заболевания, физические ограничения. Однако в силах человека снизить стрессогенность этих неблагоприятных факторов через развитие перечисленных установок жизнестойкости [6].

Перечисленные установки, делая личность открытой внешним новым влияниям и готовой к активным действиям в стрессогенных ситуациях, создают основу для трансформационного совладания со стрессом [7]. В кон-

цепции жизнестойкости важным является указание на то, что для трансформационного совладания большую роль играет иерархия потребность в сознании. А именно, приоритетность психологических потребностей над биологическими и социальными [8]. Регрессивное, или адаптивное совладание обусловлено преобладанием двух последних потребностей, которые мотивируют человека к социальному приспособлению и физическому самосохранению. Лишь психологические потребности придают силы и побуждают к преобразующей активности, осуществляемой вопреки существующим, переживаемым ограничениям и стрессам. Психологические потребности (потребность в самоуважении, самоактуализации и т.п.) мотивируют к изменениям, преодолению внутренних препятствий (болезни, страхов и т.п.). Они создают внутреннюю опору личности, понимание того, ради чего она действует и придают осмысленный характер страданиям, связанным с преодолением трудностей.

Позитивная психология. Теория самодетерминации E.Deci, R.Ryan

Теория самодетерминации рассматривает внутреннюю мотивацию не только как побудитель к активности, но и условие развития личности. С этой точки зрения, авторы теории ставят акцент на внутренней мотивации в отличие от внешней и амотивации [9], [10]. В отличие от внешней мотивации, связанной с подкреплением средствами вознаграждения или избегания наказания, внутреннюю мотивацию E. Deci, R.Ryan считают врожденным свойством личности. Она основана, в том числе на врожденном исследовательском интересе, удовлетворение которого стимулирует к преодолению препятствий, в процессе которого происходит развитие способностей. В этом смысле она близка известному врожденному ориентировочно-исследовательскому рефлексу, активно проявляющемуся в раннем онтогенезе человека.

Главным условием становления и усиления внутренней мотивации, а также психологического благополучия выступает удов-

летворение психологических потребностей в компетентности, автономии и социальной объединенности с другими людьми. Соответственно снижение успешности деятельности и уровня психологического благополучия авторы связывают с фрустрацией или депривацией этих потребностей [11], [12].

Автономия, потребность в которой является ключевой, означает в широком смысле самостоятельность и ответственность. Она проявляется в стремлении личности самой делать выбор во всем, что касается различных аспектов ее жизни, действий, линии поведения и быть ответственной за свои выборы. Автономия также близка понятиям самостоятельности и субъектности как свойству личности не столько находиться под влиянием, сколько самой оказывать влияние на свою жизнь и деятельность. Именно удовлетворение потребности в автономии создает максимально условия для самодетерминации личности.

Потребность в компетентности, по мнению E. Deci, R. Ryan, проявляется в том, насколько личность стремится развивать свои способности и применять их для решения жизненных задач. Потребность в объединенности с другими людьми отражается в тех усилиях, которые личность прикладывает к тому, чтобы устанавливать и поддерживать социальные связи, быть принятой значимыми для нее людьми.

Представителей трех рассмотренных теорий - A. Bandura, S. Maddi, E. Deci и R. Ryan объединяет поиск тех внутренних особенностей, личностных ресурсов, активизация которых способствует преодолению стрессов, связанных с неблагоприятными или ограничивающими внешними и внутренними условиями. Эта идея нашла дальнейшее развитие в ключевом понятии личностного потенциала в теории Д.А. Леонтьева.

Психология смысла. Теория самодетерминации и свободы Д.А. Леонтьева

Д.А. Леонтьев рассматривает понятие личностного потенциала, в том числе в контексте развития личности в неблагоприятных условиях. К ним относятся не только внешние средовые факторы, например, социальные ус-

ловия жизни, но и внутренние – генетические и хронические заболевания, инвалидность и т.д. Перед такими людьми остро стоит проблема преодоления ограничивающих развитие условий. У одних происходит внутренний надлом, а у другие - находят внутренние ресурсы для развития и самореализации, несмотря на ограничения, препятствия. Они осуществляют жизненные цели, потому что обладают этими ресурсами, образующими внутренний стержень, который Д.А. Леонтьев называет интегральным атрибутом зрелой личности – личностным потенциалом. Этот потенциал и позволяет личности осуществлять самодетерминацию жизни и деятельности. Предыдущие авторы, считает он, рассматривали отдельные аспекты самодетерминации. В наибольшей степени это удалось S. Maddi, поскольку понятие жизнестойкости, наиболее полно соответствует содержанию и смыслу личностного потенциала [13].

С точки зрения Д.А. Леонтьева, личностный потенциал — это не простая совокупность личностных качеств и установок. Понимание его сущности становится возможным в ракурсе специфики системной организации личности, которая основана на опосредовании. По этой причине, считает он, к этой проблеме нужно подходить, объединяя главные идеи из экзистенциальной психологии и концепции развития высших психических функций Л.С. Выготского с ее положением о роли опосредования в регуляции произвольного поведения человека [14].

Согласно Д.А. Леонтьеву, самодетерминация означает способность личности осуществлять свою жизнедеятельность в относительной свободе от внешних и внутренних условий. Иными словами, на качество и успешность жизнедеятельности личности, которой свойственна самодетерминация, неблагоприятные внешние и внутренние условия не оказывают существенного влияния. Причина состоит в том, что между воздействиями этих условий и выбором реакции, в целом поведения, находится опосредующее звено. У зрелой или самодетерминированной личности регуляция поведения, жизнедеятельности

опосредуются смысловыми образованиями – психологическими потребностями, ценностями и т.д. Именно это опосредование делает личность относительно свободной от внешних и внутренних препятствий и свободной для самореализации, осуществления жизненных целей. Например: инвалид с ограниченными физическими возможностями способен успешно заниматься спортом высших достижений. Калечность не влияет непосредственным образом на его выборы и цели, так как ее влияние опосредуется высшими психологическими потребностями – стремлением стать чемпионом. Именно это позволяет преодолеть ограничивающую телесность и связанные с этим преодолением трудности, которые носят осмысленный характер («Я знаю зачем и для чего делаю, хотя это и трудно»). С этой точки зрения, то, насколько личность способна преодолевать заданные неблагоприятные условия, указывает на уровень ее личностного потенциала.

Спорт является видом деятельности, специфика которого в процессе учебно-тренировочных занятий и особенно соревнований создает высокие нагрузки на соматическом и психологическом уровнях. Паралимпийцы, будучи инвалидами, имеют разного рода ограничения функциональных возможностей. Для участвующих в пара спорте высших достижений эти нагрузки кратно возрастают и отражаются на психических состояниях.

Во-первых, в отличие от здоровых спортсменов перед ними остро стоит задача адаптации к физическим нагрузкам, связанным с требованиями конкретного вида спорта и видами нарушений. Одна и та же нагрузка воспринимается здоровым спортсменом как высокая, а спортсменом-инвалидом как чрезмерная. Состояние физической перетренированности, сопровождаемое болью, ведет к переутомлению, вызывающему депрессию, а затем – к «выгоранию». Согласно R.Weinberg и D.Gould, результатами физического и психического истощения являются: утрата интереса, апатичное отношение к спорту и результатам, отсутствие волевых усилий, снижение самооценки и уверенности в себе. Как следствие это снижает спортивную успешность [15].

Во-вторых, паралимпийцы вынуждены не только физически, но и психологически преодолевать ограничения телесности. Они прикладывает больше волевых и эмоциональных усилий, чем здоровые спортсмены.

В-третьих, наряду со свойственными всем спортсменам внутренними психологическими барьерами, они переживают фобии и негативные эмоциональные состояния, обусловленные препятствиями и ограничениями со стороны функциональных нарушений. Например: закономерен страх страдающих церебральным параличом получить травму во время лыжных гонок или боязнь незрячего дзюдоиста выйти за пределы татами и потерпеть поражение.

Отсюда следует, что методологическую основу системы практической психологической поддержки паралимпийцев должны составить те эмпирически обоснованные фундаментальные концепции, которые объясняют механизмы и способы преодоления личностью внешних и внутренних неблагоприятных условий, препятствий и стрессов.

По мнению автора, результаты анализа концепций позволяют определить ряд важных положений. Что касается теорий самоэффективности и жизнестойкости, то в спортивной психологии акцент в исследованиях ставился не на их развитии, а преимущественно на изучении их роли в успешности спортсменов. Влияние уверенности в себе на успех деятельности, в том числе спортивной, является эмпирически доказанным фактом многими исследователями. A.Bandura определяет ее как ту самоэффективность, которая служит внутренним ресурсом успешности. Для организации психологической поддержки паралимпийцев важны положения о том, что: а) самоэффективность – это не врожденное свойство личности, а формирующееся при жизни; б) на формирование самоэффективности влияют собственный опыт успехов, наблюдение (изучение) успешных действий других людей, позитивная обратная связь и самооценка.

Жизнестойкость как внутренний ресурс преодоления и воспрепятствования влиянию стрессов в профессиональной деятельности и его роль в высших спортивных достижениях

так же эмпирически доказана в ряде исследований. В том виде, как определяются ее компоненты в теории S.Maddi, наряду с самоэффективностью она не относится к врожденным психологическим образованиям. Для организации психологической поддержки паралимпийцев важны положения о том, что жизнестойкость личности: а) это система убеждений, которую можно развивать; б) позволяет сохранять внутреннее душевное равновесие и оптимальную работоспособность в условиях воздействия стрессогенных факторов; в) одним из путей развития и повышения жизнестойкости является обучение таким навыкам психической саморегуляции состояний, как навыки релаксации, регуляции дыхания, визуализации и медитации [16].

Понятие самодетерминации в теории Deci E.L., Ryan R.M. в отличие от определения Д.А.Леонтьева значительно сужено до внутренней мотивации. Однако, с точки зрения практического приложения, значение имеют положения о том, что: а) психологическое благополучие личности зависит от удовлетворенности в деятельности, в том числе спортивной, потребностей в компетентности, автономии и социальной объединенности с другими людьми; б) удовлетворение перечисленных потребностей способствует усилению внутренней мотивации к успешности.

В соответствии с поставленной автором цели, прикладные аспекты теории самодетерминации и свободы Д.А.Леонтьева отражают следующие положения: а) самодетерминация является условием преодоления личностью внешних и внутренних препятствий; б) самодетерминация жизни и деятельности осу-

ществляется на основе личностного потенциала, который опосредует негативные влияния и придает самостоятельный, произвольный характер регуляции поведения; в) личностный потенциал составляют те смысловые образования личности, которые формируются в течение жизни и позволяют ей быть относительно свободными от препятствующих внешних и внутренних условий.

Выводы

1. Концептуальные теории самоэффективности, жизнестойкости, самодетерминации и автономии, самодетерминации и свободы являются целесообразными для методологического обоснования психологической поддержки спортсменов с ограниченными возможностями. Они придерживаются позитивистской психологической парадигмы, подчеркивая значение опоры на внутренний потенциал в самореализации личности и достижения целей.

2. Все перечисленные теории, несмотря на различия в частностях, объединены признанием и обоснованием роли произвольной регуляции, саморегуляции жизни и деятельности в преодолении препятствий и стрессов.

3. Для организации и отбора адекватных методов психологической поддержки паралимпийцев целесообразен интеграционный подход. Он позволяет учитывать и объединить те основные положения теорий, которые имеют актуальное прикладное значение для обеспечения психологической надежности паралимпийцев как цели психологической поддержки.

Список литературы

1. Мильман В.Э. Психическая надежность спортсменов // Методики психодиагностики в спорте. – Москва: Просвещение, 1990. – 125 с.
2. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency // American Psychologist. – 1982. – № 37. – P. 122-147.
3. Kobasa S.C., Maddi S.R. Existential personality theory // Current personality theory. – Itasca: F.E.Peacock Publisher, 1977. – 243-275 p.
4. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality Assessment. – 1994. – Oct. – Vol. 63. – No. 2. – P. 265-274.

5. Rotter J. B. Social learning and clinical psychology. – New York: Prentice-Hall, 1954. – 480 p.
6. Maddi S.R., Kobasa S.C. The Hardy Executive: Health under Stress. Dow Jones – Irwin, Homewood, IL, 1984. – 131 p.
7. Maddi S., Kahn S., Maddi K. The Effectiveness of Hardiness Training // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. – 1998. – Vol. 50 – № 2. – P. 78-86.
8. Maddi S. R. The Search for Meaning. In M. Page, Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln. – Nebraska: University of Nebraska Press, 1970. – P. 137-186.
9. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being // American psychologist. – 2000. – № 55 (1). – P. 68–78.
10. Deci E.L. The psychology of self-determination. – Lexington: Lexington Books, 1980. – 240 p.
11. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. – New York: Plenum, 1985. – 371 p.
12. Ryan R., Deci E., Grolnick W. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology // Developmental psychopathology. – Vol. 1. Theory and methods. Wiley, 1995. – P. 618-655.
13. Леонтьев Д.А. Личностное в личности. Личностный потенциал как основа самодетерминации [Электрон.ресурс]. – 2007. – URL: <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1275.html> (дата обращения: 09.10.2022)
14. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти т. Т.3. Проблемы развития психики. – Москва: Педагогика, 1983. – 368 с.
15. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. – Human Kinetics, Champaign, 1995. – 680 p.
16. Maddi S., Khoshaba D. HardiTraining. Managing Stress for Performance and Health Enhancement // Irvine: The Hardiness Institute, 2004. – 504 p.

М.Б. Байкен

Ш. Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті, Ақтау, Қазақстан

Қазақстан Республикасының паралимпиадалық спортшыларын психологиялық қолдау моделінің әдістемелік негіздері

Аңдатпа. Мақалада Қазақстандағы паралимпиада спортының дамуының өзектілігі мен парадигмасы көрсетілген, паралимпиадашыларды психологиялық қолдау жүйесін құрудың өзекті қажеттілігі бар екені атап өтілді. Мұндай жүйенің авторлық моделі ұсынылған, интеграциялық көзқарас тұлғаның ішкі психологиялық әлеуетін өзектілендіру мәселесін шешудің заманауи тенденциясына сәйкес келеді. Психикалық шиеленіс пен стрессті тудыратын, өмірлік белсенділік деңгейін төмендететін сыртқы және ішкі кедергілерді жеңу механизмдерін түсіндіре отырып, негізгі ұғымдарды теориялық талдаудың нәтижелері берілген. Тұжырымдамаларды талдау негізінде паралимпиада спортшыларын психологиялық қолдауды практикалық ұйымдастырудың теориялық және әдістемелік негізі ретінде негізгі ережелер анықталды.

Түйін сөздер: Паралимпиадалық спорт, ұғымдар, психологиялық қолдау, сыртқы және ішкі кедергілер, стресс.

M.B. Baiken

Sh.Yessenov Caspian University of Technology and Engineering, Aktau, Kazakhstan

Methodological foundations of the model of psychological support for Paralympic athletes of the Republic of Kazakhstan

Abstract. The article reflects the relevance and paradigm of the development of Paralympic sports in Kazakhstan, there is an urgent need to create a system of psychological support for Paralympic athletes. The author's model of such a system is proposed, the integration approach in which corresponds to the modern

trend of addressing the actualization of the internal psychological potential of the individual. The results of the theoretical analysis of the main concepts are presented, explaining the mechanisms for overcoming external and internal obstacles that cause mental tension and stress, reducing the level of vital activity. Based on the analysis of concepts, the main provisions are determined as a theoretical and methodological basis for the practical organization of psychological support for Paralympic athletes.

Keywords: Paralympic sport, concepts, psychological support, external and internal obstacles, stress.

References

1. Milman V.E. Psihicheskaja nadezhnost' sportmenov. Metodiki psihodiagnostiki v sporte [Mental reliability of athletes [Methods of psychodiagnostics in sports]. (Education, Moscow, 1990, 125 p.), [in Russian].
2. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982. No. 37. P. 122–147.
3. Kobasa S.C., Maddi S.R. Existential personality theory. *Current personality theory*. Itasca: F.E. Peacock Publisher, 1977. P. 243–275.
4. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. No. 2. P. 265–274.
5. Rotter J. B. Social learning and clinical psychology. (New York, Prentice-Hall, 1954, 480 p.).
6. Maddi S.R., Kobasa S.C. The Hardy Executive: Health under Stress. Dow Jones (Irwin, Homewood, 1984, 131 p.).
7. Maddi S., Kahn S., Maddi K. The Effectiveness of Hardiness Training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1998. Vol. 50. No. 2. P. 78–86.
8. Maddi S. R. The Search for Meaning. In M. Page Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln, University of Nebraska Press, 1970. P. 137–186.
9. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American psychologist*. 2000. No. 55 (1). P. 68–78.
10. Deci E.L. The psychology of self-determination. (Lexington, Lexington Books, 1980, 240 p.).
11. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. (N.Y., Plenum, 1985, 371 p.).
12. Ryan R., Deci E., Grolnick W. Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. *Developmental psychopathology*. Vol. 1. Theory and methods. (N.Y., Wiley, 1995, 655 p.).
13. Leont'ev D.A. Lichnostnoe v lichnosti. Lichnostnyj potencial kak osnova samodeterminacii [The personal in personality. Personal potential as the basis of self-determination]. Available at: <https://www.psychology-online.net/articles/doc-1275.html>, [in Russian], (accessed 09.10.2022).
14. Vygotskij L.S. *Sobranie sochinenij v 6-ti t. T.3. Problemy razvitiya psihiki* [Collected Works in Six Volumes. Vol. 3 Problems of Psychic Development]. (Pedagogika, Moscow, 1983, 368 p.), [in Russian].
15. Weinberg R.S., Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. (Human Kinetics, Champaign, 1995, 680 p.).
16. Maddi S., Khoshaba D. *HardiTraining. Managing Stress for Performance and Health Enhancement*. (Irvine, The Hardiness Institute, 2004, 504 p.).

Сведения об авторе:

Байкен М.Б. – докторант кафедры педагогики и психологии, Каспийский государственный университет технологий и инжиниринга им.Ш.Есенова, 32 мкр. здание 1, Актау, Казахстан.

Baiken M.B. – Doctoral student of the Department of Pedagogy and Psychology, Sh. Yessenov Caspian State University of Technology and Engineering, 32 microdistrict, building 1, Aktau, Kazakhstan.