

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-25>

УДК: 79:159.9

**Оксана ХУРТЕНКО**

кандидат психологічних наук, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

<https://orcid.org/0000-0002-2498-1515>

e-mail: [kseniaxyrtenko@gmail.com](mailto:kseniaxyrtenko@gmail.com)

**Ірина КУЛЬЧИЦЬКА**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

<https://orcid.org/0000-0001-6138-3015>

e-mail: [iravin82@gmail.com](mailto:iravin82@gmail.com)

## САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ У СПОРТІ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

*У статті здійснюється теоретичне вивчення процесу самореалізації у спортивній діяльності. Самореалізація є складним та різноплановим об'єктом для психологічного дослідження. У статті розглянуто і проаналізовано самореалізацію особистості у спорті – як спосіб, процес та результат досягнення спортивної майстерності, що реалізується в конкретно-історичних умовах життєдіяльності з використанням засобів підготовки, відповідних завдань та обдарованості спортсмена. При цьому передбачається, що зміст, засоби та методи досягнення цілей свідомо обираються суб'єктом, мають для нього особистісний зміст і прийнятні для соціуму.*

*Розрізнення соціального значення та її особистісної значущості для людини пояснює процес формування системи цінностей особистості. Для характеристики психічних регуляторів, чинників самореалізації особистості важливим є як змістовне, смислове наповнення цінностей, і їх просторово-часові характеристики.*

*Необхідність дослідження проблеми самореалізації викликана відсутністю у змісті підготовки спеціаліста способів та засобів вирішення практичних завдань, орієнтованих на особистість спортсмена.*

*Максимально повна самореалізація у спорті, вбудовування загальнолюдських гуманістичних ідеалів та цінностей у спортивну діяльність запобігає можливості його використання в антигуманних цілях. Значимість цієї проблематики у сфері спортивної діяльності визначається необхідністю вдосконалення змісту та форм психологічної підготовки спортсменів.*

**Ключові слова:** самореалізація, спортивна діяльність, особистість спортсмена, професійне самовизначення.

**Oksana KHURTENKO, Iryna KULCHYTSKA**

Vinnitsia State Mykhailo Kotsiubynskyi Pedagogical University

## SELF-REALIZATION OF PERSONALITY IN SPORTS IN MODERN CONTEXTS

*The article presents a theoretical exploration of the process of self-realization in sports activities. Self-realization is a complex and multifaceted subject for psychological research. The study examines and analyzes the self-realization of an individual in sports—as a method, process, and outcome of achieving sports mastery. This is contextualized within specific*

historical conditions of life activity, utilizing preparation tools aligned with the athlete's abilities and talents. It assumes that the individual consciously chooses the content, means, and methods of achieving goals, that hold personal significance and are acceptable within societal norms.

The distinction between the social significance of self-realization and its personal importance for the individual explains the process of forming a personal value system. In characterizing the psychological regulators and factors of an individual's self-realization, both the substantive and semantic content of values and their spatial and temporal characteristics are crucial.

The need to investigate the issue of self-realization arises from the lack of methods and tools within specialist training programs that address practical tasks focused on the athlete's individuality.

The most complete self-realization in sports, the integration of universal humanistic ideals and values into sports activities prevents the possibility of its use for inhumane purposes. The significance of this issue in the sphere of sports activities is determined by the need to improve the content and forms of psychological training of athletes.

It is necessary to provide student-athletes with a meaningful, psychologically competent introduction to the meaning, purpose, and professionally significant values of sports activities, thereby expanding their understanding of the possibilities of self-realization in their chosen profession.

**Keywords:** self-realization, sports activities, athlete's personality, professional self-determination.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Проблема самореалізації особистості є міждисциплінарною проблемою, що має філософське коріння, але тільки з недавнього часу набула статусу психологічної проблеми. Інтерес до феномену самореалізації особистості спортсмена зумовлений інтеграцією знань про людину та розгляд її різних сторін у фізкультурно-спортивній діяльності. Щодо проблеми самореалізації накопичено досить великий і різнобічний матеріал. Вперше термін «самореалізація» (self-realisation) наводиться у словнику з філософії та психології, виданому 1902 р. у Лондоні.

З того часу було сформульовано безліч визначень поняття, але в останні роки дослідницький інтерес до проблеми самореалізації особистості різко зріс. Вивчення самореалізації у спорті передбачає системне бачення об'єкта дослідження та відповідає тенденції цілісного пізнання людини.

Вивчення самореалізації людини як суб'єкта діяльності в даний час стає дедалі актуальнішим (О. Поліщук, 2016; Н. Маятіна, 2017; М. Rusu, 2019; О. Пінська, 2022; О. Хуртенко, О. Кобець, 2023 та ін.). Дослідників цікавить питання самореалізації у спортивної діяльності, особливо у рамках спорту вищих досягнень (О. Завальнюк, 2018).

Спортивна діяльність є однією із сфер діяльності, де людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів. Завдяки високій конкуренції, ця

діяльність має найвищу мотивацію, чіткі критерії оцінки результатів, вимагає високої активності від людини. Вона пов'язана з великою фізичною та психічною напругою, необхідністю долати не тільки опір сильного суперника, а й власні слабкості. Спорт різнобічно формує адаптаційні здібності людини, включаючи соціальні.

Освоєння спортивної діяльності пов'язане з педагогічним процесом підготовки кадрів, з реалізацією науково-технічного потенціалу та досягнень наук про людину. Складність цього процесу безперечна, особливо якщо він передбачає активність самої людини, її вибірковість по відношенню до засобів та умов освоєння діяльності (самореалізацію, ціннісні орієнтації тощо). Спорт є своєрідною лабораторією людських можливостей. У цій лабораторії резерви людської психіки, закладені у самореалізації, досі залишаються невідомими для більшості спортсменів та тренерів.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

У сучасному світі людина все більше уваги приділяє своєму розвитку, тому питання самореалізації особистості займає одну з провідних позицій за своєю актуальністю. В основі самореалізації лежать індивідуальні особливості та здібності людини, її знання та вміння, моральні та фізичні якості, а також спрямованість особистості. Джерелом самореалізації є протиріччя між можливостями, включаючи здібності людини, і тим, наскільки вона може реалізувати їх у своїй діяльності.

Г. Балл [2] стверджує, що витoki уявлень про самореалізацію особистості у вітчизняних психологічних теоріях можна побачити, починаючи з введення в обіг поняття «особистість» та вивчення рушійних сил її розвитку. Існуючі підходи до проблеми розвитку особистості досить різноманітні та залежать від наукової школи та концепції, в рамках якої ці явища вивчаються. У вітчизняній психології найчастіше використовується поняття «формування особистості», що характеризує цей підхід як орієнтований на початковий взаємозв'язок психічного розвитку та розвитку особистості.

Проблему рівня розвитку особистості розглядають у своїй роботі С. Максименко та В. Осьодло [8]. Вони виділяють групу параметрів особистості, які характеризують психічний рівень людини, чи рівень її розвитку. Цей рівень включає два інших: рівень бажань людини і рівень її досягнень. Визначити психічний рівень людини – означає відповісти на запитання: чого досягла людина, які її можливості, який слід вона залишила у житті суспільства, інакше кажучи, яке історичне значення особистості. Багатство особистості

визначається багатством її досвіду і, висловлюючи рівень її розвитку, нерозривно пов'язане з її свідомістю та її самосвідомістю, під якою мається на увазі здатність особистості правильно відображати дійсність у її теперішньому та минулому, а також передбачати майбутнє, правильно оцінювати себе самого та своє місце насправді.

Не менш глибоко та докладно про особистісний розвиток говорить О. Артемова [1], яка обґрунтовує поняття особистісної зрілості та виділяє психологічні компоненти та критерії становлення зрілої особистості.

В. Гомонюк [4] зазначає, що найбільш близькими до поняття «самореалізація» є поняття «самоактуалізація» та «самоздійснення». Поняття «самоактуалізація», як правило, описується в психологічній літературі з посиланням на роботи А. Маслоу. Деякі з них індивідуально унікальні. Здоровий, нормальний та бажаний розвиток полягає в актуалізації цієї природи, у реалізації цих можливостей. Внутрішня природа, на його погляд, «слабка, тендітна, тонка, легко долається звичкою, тиском культури, неправильним до неї ставленням».

У зарубіжних психологічних і філософських словниках термін «самоздійснення» (self-fulfillment) трактується як кінцевий результат самореалізації, що відбувся, повна реалізація можливостей особистості. Концепція самореалізації, як і близькі їй концепції самоактуалізації, тісно пов'язані з розвитком гуманістичної психології на Заході у 2-й половині ХХ століття, насамперед у працях таких зарубіжних психологів гуманістичного спрямування, як К. Роджерс, Е. Фромм, А. Маслоу та ін.

Реалізувати себе людина може у різних галузях, науці, професійній діяльності, творчості, спорті. Спорт – це особлива діяльність, властива лише людині.

В. Білогур та В. Іваненко [3] зазначають, що важливою особливістю, яка відрізняє спортивну діяльність від будь-якої іншої, є те, що в ній немає чіткої межі суб'єктивного та об'єктивного. Сам спортсмен є і об'єктом, і суб'єктом, тому що в процесі діяльності він удосконалює сам себе, дізнається про різні аспекти функціонування свого організму, його можливості та перспективи розвитку. Спортсмен розвиває свої вміння швидко та точно рухатися, розраховує свою силу та витривалість. Виходить, що сам спортсмен є об'єктом та засобом досягнення мети.

У роботі І. Толкунової [13] визначено, що спортивна діяльність пов'язана з максимальним виявленням фізичних і духовних сил, спеціальних умінь і навичок, розвитком моторних здібностей, постійною підтримкою їх на високому рівні, а також різко вираженим

свідомим характером, що пояснюється почуттям великої відповідальності та прагненням досягти найбільш ефективного результату. В умовах високої конкуренції спортивна діяльність має чіткі критерії оцінки результатів і має найсильнішу мотивацію. Змагання – особлива частина спортивної діяльності. У змаганнях спортсмен вступає в боротьбу як із суперником, так й із собою, долає себе, відкриває нові можливості саморозвитку.

В. Тищенко [12] доводить, що спортивна діяльність є одним із небагатьох шляхів, де людина може проявити свою досконалість, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних результатів. Спорт є чудовою природною лабораторією людських можливостей, що забезпечує реалізацію своїх здібностей, подальших життєвих перспектив: особистісної, матеріальної, освітньої. Це діяльність, що володіє високою мотивацією, чіткими критеріями оцінки результатів, що вимагає високої активності від людини, вона пов'язана з великою фізичною та психічною напругою, необхідністю долати не тільки опір сильного суперника, а й власні недоліки.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** – на основі аналізу психолого-педагогічної літератури дослідити стан самореалізації особистості у спорті в сучасних умовах.

### **Виклад основного матеріалу**

Аналіз навчально-методичної літератури психологічного та спортивно-педагогічного характеру показав недостатність теоретичного матеріалу, що відображає проблему самореалізації особистості у спорті, а також відсутність практичного матеріалу для впровадження принципів гуманістичної психології у систему підготовки фахівців, можливість їх включення до спортивної діяльності.

Водночас процес самореалізації ускладнюється соціальними змінами. У дослідженні Carol D. Ryff [17] доведено, що людина, яка самореалізується постійно перебуває у ситуації вибору, у неї відбувається орієнтування її особистості в системі цінностей, створених і напрацьованих людством. Орієнтація в цих цінностях є однією з найбільш суттєвих проблем, оскільки безпосередньо стикається з обмеженими можливостями кожної людини. Вибір цінностей сучасною молоддю людиною відбувається у нестійкій соціальній ситуації, в умовах невизначеності, складнощів смислового цілепокладання, гіпертрофованого засвоєння меркантильних відносин і цінностей.

Внаслідок цього знижується суб'єктивна цінність самовираження, можливість самореалізації.

Спорт є цілеспрямованою, творчою діяльністю людини, історичним завданням якої є перевірка в умовах протистояння якості відтворення людського фактору як продукту певної соціально-економічної суспільної формації [15].

У той же час аналіз наукових статей зі спортивної психології [3; 5; 6; 7] показує, що проблема самореалізації у спорті є практично нерозробленою як у вітчизняних, так і зарубіжних дослідженнях. На підступах до проблеми самореалізації в різні роки, в основному в останні три десятиліття розвитку спортивної психології проводився ряд досліджень, які у своїй логіці виводили їх авторів на необхідність системного вивчення особистості та дозволяли висловити надію на резерви людської психіки, що лежать у галузі самореалізації.

Проте специфіка цих робіт не дозволяла цим авторам вийти до досліджень механізмів самореалізації особистості у сфері спорту. Не заперечуючи їх ролі та значення, доцільно зупинитися на питаннях реалізації можливостей спортсмена, які до теперішнього часу не знайшли свого достатнього висвітлення та застосування у спортивній практиці.

Аналіз спортивної практики показує, що величезний гуманістичний потенціал спорту реалізується нині недостатньо повно та ефективно. Сучасному спорту властиві такі антигуманні прояви, як гіпертрофований фізичний розвиток за рахунок інтелектуального та духовного, готовність вдатися до будь-яких засобів заради перемоги (використання допінгів, насильство, жорстокість тощо), інтенсивне, нерідко шкідливе для здоров'я використання потенціалу юних спортсменів.

Акцент сучасної спортивної діяльності переноситься з інтересів людини на технічний результат, на перемогу, а спортсмен і самі змагання стають загалом лише необхідним чи зручним засобом її добування.

Розмивається, затушовується, втрачається бачення спорту як явища культури, притому явища, що виконує в наш час системоутворюючу функцію, оскільки спорт став областю самоактуалізації, саморозвитку людини, сферою творчої діяльності та досягнень суспільного значення [7].

Саморозвиток суб'єкта через суспільні форми діяльності передбачає самовизначення суб'єкта щодо конкретних способів його життєдіяльності у системі суспільних відносин. Звісно ж, наявність особистісної позиції – найважливіша передумова успішної діяльності

лабораторії людських можливостей, умова активності особистості. Характерні для юнацького віку становлення нового рівня розвитку самосвідомості, вироблення власного світогляду, визначення позиції у житті активізують процеси особистісного самовизначення та самопізнання, проектування себе у професії [8]. У той же час реальні умови життя молодшої людини не завжди сприяють цьому.

Практика вибору професії у сфері спорту така, що багато молодих людей на початку навчально-професійної діяльності у фізкультурному виші бувають розчаровані розбіжністю уявлень про майбутню професію та реальне життя спортсмена. Спортивна діяльність пов'язана з високими фізичними та психічними навантаженнями, але не кожен спортсмен здатний їх поєднувати або схильний їх здолати.

Освоєння спортивної діяльності пов'язане з педагогічним процесом підготовки кадрів, з реалізацією науково-технічного потенціалу та досягнень наук про людину. Недостатнє використання методів самоорганізації, саморозвитку та самоосвіти в навчальному процесі, орієнтація, головним чином, на розвиток фізичних якостей та координації рухів призводить до того, що після закінчення діяльності змагань студент інституту фізкультури в кращому разі готовий до виконання кваліфікаційних вимог до спортивного педагога на репродуктивному рівні [5].

Процес самовизначення і самореалізації ускладнюється також соціальними змінами, що відбуваються у суспільстві. Несприятливим чинником є виключеність молодшої людини з активного життя, перетворення його на стороннього спостерігача, породжує пасивність, нерішучість, несамостійність та втрату соціальної відповідальності. Внаслідок цього знижується суб'єктивна цінність самовираження та можливість самореалізації.

На думку О. Пінської [10], сутністю професійного самовизначення є самостійне та усвідомлене знаходження смислів виконуваної роботи та всієї життєдіяльності у конкретно-історичній (соціально-економічній) ситуації. Внаслідок цього необхідно психологічно грамотно ввести студентів у смисли, призначення, цінності, зміст професійної діяльності, особливості її освоєння та реалізації, забезпечити перетворення учня з об'єкта педагогічних впливів у суб'єкта професійної освіти, а значить забезпечити умови професійного розвитку особистості на всіх етапах життєвого шляху.

Гуманізація спорту пов'язана зі створенням сприятливих можливостей для самореалізації та саморозвитку особистості, реалізації пізнавальних і духовних потреб особистості, її професійного зростання, забезпеченням поваги до особистості: визнанням її індивідуальності,

створенням умов для всебічного розвитку, формуванням гуманного ставлення до людей, з усвідомленням своєї відповідальності перед суспільством [15].

На нашу думку, поєднання спортивної діяльності з навчальним процесом у цьому сенсі є сприятливим фактором, оскільки вирішення проблем динаміки соціальних умов багато в чому залежить від ефективності сфери освіти та виховання.

Ми вважаємо, що самореалізація особистості у спорті – спосіб, процес і результат досягнення спортивної майстерності з використанням таких засобів підготовки, які відповідають задаткам та обдарованості спортсмена, а досягнута ним майстерність реалізована в конкретно-історичних умовах життєдіяльності. При цьому передбачається, що зміст, засоби та методи досягнення цілей свідомо обираються суб'єктом, мають для нього особистісний зміст і прийнятні для соціуму.

Самореалізація є водночас процесом, оскільки розвиток задатків і обдарованості розгортається у часі, може протікати нерівномірно як у кількісному, так і в якісному сенсі. Насамперед, це відноситься до тієї міри «само» (активності самої особистості), яка задіяна на різних стадіях цього процесу у поєднанні із соціальною детермінацією розвитку здібностей.

Самореалізація визначається як результат, оскільки досягнення та невдачі процесу самореалізації на різних етапах розвитку особистості стають цінностями, проміжними ступенями розвитку, що фіксують досягнення минулого досвіду та, одночасно, «стартовим майданчиком», базою для подальших досягнень та цінностей.

### **Висновки з даного дослідження**

#### **і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Таким чином, у спорті є великі можливості для комплексного гуманістичного впливу на особистість. Спорт дозволяє свідомо, цілеспрямовано та дуже ефективно впливати на найрізноманітніші фізичні, психічні, духовні якості та здібності людини, формувати її культуру.

Отже, самореалізація особистості у спорті – це спосіб, процес та результат досягнення спортивної майстерності, що реалізується в конкретно-історичних умовах життєдіяльності з використанням засобів підготовки, що відповідають задаткам та обдарованості спортсмена. При цьому передбачається, що зміст, засоби та методи досягнення цілей свідомо обираються суб'єктом, відповідають його особистісному змісту та прийнятні для соціуму.



### Література

1. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Освіта регіону*. 2010. № 1. С. 97-101.
2. Балл Г.О. Концепція самоактуалізації особистості у гуманістичній психології. *Психологія і суспільство*. 2017. №2. С.16-32.
3. Білогур В.Є. Формування концепції самореалізації особистості у спорті в умовах трансформаційних змін: теоретичні і праксеологічні виміри / В.Є. Білогур, В.В. Іваненко. *Психолого-педагогічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів вищої освіти в Україні*. 2017. С. 266-278.
4. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka 2013»*. Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemisl: Nauka i studia, 2013. S. 21-26.
5. Завальнюк О.В. Спорт як феномен культури: [дисертація]. Київ. 2018. 406 с.
6. Крижановська З.Ю. Мотиваційний компонент самореалізації в спортивній діяльності. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип.7. С.106-110.
7. Марченко О.С. Психологічні умови професійної самореалізації особистості у спортивній сфері діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія»*. 2020. № 11. С. 4-7.
8. Максименко С.Д., Осьодло В.І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. 2010. №8. С. 3-19.
9. Маятіна Н.В. Поняття про самореалізацію у дослідженнях вітчизняних науковців. *Modern methods innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogics : Materials of International research and practice conference*. Lublin. Republic of Poland. October 20-21. 2017. С. 25-27.
10. Пінська О.Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». педагогічні науки*. 2022. № 2 (24). С. 107-113.
11. Поліщук О.М. Ресурси саморозвитку особистості. *Психологія саморозвитку особистості : збірник наукових праць*. Чернівці-Київ. 2016. С. 64-75.
12. Тищенко В.О. Мотивація самореалізації в спорті. *Наука і освіта*. 2013. №4. С. 214-217.

13. Толкунова І.В. Діагностика психологічних детермінант самореалізації особистості спортсмена (на прикладі жіночого пауерліфтингу). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 12. С. 148-150.
14. Хуртенко О.В., Кобець О.В. Психологічні особливості емоційного інтелекту різних категорій молоді як чинника їхньої соціальної самореалізації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №1 (77). С. 173-181.
15. Bilohur V.E. Self-realisation of personality in sport as the main megatrend of sport formation paradigm in conditions of globalization: socioanthropological measurements. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2018. Вип. 75. С. 13-24.
16. Rusu M. The Process of Self-Realization - From the Humanist Psychology Perspective. *Psychology*. 2019. 10, Pp.1095-1115. doi: 10.4236/psych.2019.108071.
17. Carol D. Ryff. Self Realization and Meaning Making in the Face of Adversity: A Eudaimonic Approach to Human Resilience. *J Psychol Afr*. 2014 ; 24(1): 1-12. doi:10.1080/14330237.2014.904098

### References

1. Artemova O.I. Profesiina samorealizatsiia osobystosti v suchasnykh umovakh. *Osvita rehionu*. 2010. № 1. S. 97-101.
2. Ball H.O. Kontsepsiia samoaktualizatsii osobystosti u humanistychnii psykholohii. *Psykholohiia i suspilstvo*. 2017. №2. S.16-32.
3. Bilohur V.Ie. Formuvannia kontseptsii samorealizatsii osobystosti u sporti v umovakh transformatsiinykh zmin: teoretychni i prakseolohichni vymiry / V.Ie. Bilohur, V.V. Ivanenko. *Psykholoho-pedahohichni ta orhanizatsiini umovy zaprovadzhennia yevropeiskykh standartiv vyshchoi osvity v Ukraini*. 2017. S. 266-278.
4. Homoniuk V.O. Samoaktualizatsiia ta samorealizatsiia osobystosti: suchasni naukovi uiavlennia. *Materialy IKh Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka 2013. Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemisl: Nauka i studia*, 2013. S. 21-26.
5. Zavalniuk O.V. Sport yak fenomen kultury: [dysertatsiia]. Kyiv. 2018. 406 s.
6. Kryzhanovska Z.Iu. Motyvatsiinyi komponent samorealizatsii v sportyvni diialnosti. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*. 2018. Vyp.7. S.106-110.
7. Marchenko O.S. Psykholohichni umovy profesiinnoi samorealizatsii osobystosti u sportyvni sferi diialnosti. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia», serii «Psykholohiia»*. 2020. № 11. S. 4-7.
8. Maksymenko S.D., Osodlo V.I. Struktura ta osobystisni determinanty profesiinnoi samorealizatsii subiekta. *Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni I. Ohiiienka*. 2010. №8. S. 3-19.
9. Maiatina N.V. Poniattia pro samorealizatsiui u doslidzhenniakh vitchyznianskykh naukovtsiv. *Modern methods innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogics : Materials of International research and practice conference. Lublin. Republic of Poland. October 20-21. 2017. C. 25-27.*

10. Pinska O.L. Psykholohichni aspekty samorealizatsii osobystosti. Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriya «Pedahohika i psykholohiia». pedahohichni nauky. 2022. № 2 (24). S. 107-113.
11. Polishchuk O.M. Resursy samorozvytku osobystosti. Psykholohiia samorozvytku osobystosti : zbirnyk naukovykh prats. Chernivtsi-Kyiv. 2016. S. 64-75.
12. Tyshchenko V.O. Motyvatsiia samorealizatsii v sporti. Nauka i osvita. 2013. №4. S. 214-217.
13. Tolkunova I.V. Diahnostyka psykholohichnykh determinant samorealizatsii osobystosti sportsmena (na prykladi zhinochoho pauerliftyntnu). Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2019. № 12. S. 148-150.
14. Khurtenko O.V., Kobets O.V. Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho intelektu riznykh katehori molodi yak chynnyka yikhoi sotsialnoi samorealizatsii. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. 2023. №1 (77). S. 173-181.
15. Bilohur V.E. Self-realisation of personality in sport as the main megatrend of sport formation paradigm in conditions of globalization: socioanthropological measurements. Humanitarnyi visnyk ZDIA. 2018. Vyp. 75. S. 13-24.
16. Rusu M. The Process of Self-Realization - From the Humanist Psychology Perspective. Psychology. 2019. 10, Rr.1095-1115. doi: 10.4236/psych.2019.108071.
17. Carol D. Ryff. Self Realization and Meaning Making in the Face of Adversity: A Eudaimonic Approach to Human Resilience. J Psychol Afr. 2014 ; 24(1): 1-12. doi:10.1080/14330237.2014.904098