

Chykhantsova O. Model of a personality's hardiness. The article is devoted to the phenomenon of hardiness of a personality. The structure of the person's hardiness and the model of its development are described.

At the current crisis conditions of social development, the role of one risk factor of personality is increased significantly. It is maintaining of mental health at adolescence, since this period is characterized by professional and social uncertainty of the future. That is why the task to identify psychological tools that help people to overcome such difficult situations without losing health is become more and more important.

Hardiness is considered as a complex integral property of a person, which is represented as a three-level construct, including levels corresponding to the hierarchical structure of personality properties.

Hardiness is a necessary resource that can contribute to increasing physical and mental health, successful adaptation in stressful situations, with the transition to the level of transadaptation associated with self-determination and self-realization of the individual.

The applied aspect of hardiness is determined by the role that its personal parameter plays in tolerance to stressful situations.

The applied aspect of hardiness means that personal formation plays in the successful confrontation of the individual with stressful situations, primarily in the professional activities of the individual. Overcoming a person's unfavorable conditions are one of the specific forms of manifestation of its personality traits for its development.

Key words: hardiness of personality, components of hardiness, personal potential of hardiness.

УДК 159.923

Шамич О.М.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПАРАОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Шамич О.М. Психологічні особливості самоорганізації особистості в параолімпійському спорті. У статті аналізується феномен самоорганізації особистості параолімпійців у спортивній діяльності. Показано наявність кореляційних зв'язків між самоорганізацією спортсменів, їхньою самомотивацією та особистісними якостями, що мають ціннісно-смыслову основу. В структурі феномену самоорганізації особистості виділено прагнення до свободи і незалежності; прагнення до саморозвитку та самореалізації, потреба в досягненнях; визначеність цілей; осмисленість життя; високий рівень самоорганізації; здатність контролювати події життя, наполегливість, планомірність, цілеспрямованість тощо.

Ключові слова: самоорганізація, самомотивація, самодетермінація, розвиток особистості, спортивна діяльність, параолімпійський спорт.

Шамич А.Н. Психологические особенности самоорганизации личности в паралимпийском спорте. В статье анализируется феномен самоорганизации личности паралимпийцев в спортивной деятельности. Показано наличие корреляционных связей между самоорганизацией спортсменов, их самомотивацией и личностными качествами, которые имеют ценностно-смысловую основу. В структуре феномена самоорганизации личности выделено стремление к свободе и независимости; стремление к саморазвитию и самореализации, потребность в достижениях; определенность целей; осмысленность жизни; высокий уровень самоорганизации; способность контролировать события жизни, настойчивость, планомерность, целенаправленность и др.

Ключевые слова: самоорганизация, самомотивация, самодетерминация, развитие личности, спортивная деятельность, паралимпийский спорт.

Вступ. Паралімпійський спорт є потужним стимулом для мобілізації резервних можливостей організму, для усвідомлення людей з важкими недугами чи травмами перспектив повноцінного інтегрування у суспільство.

Загалом, адаптивна фізична культура і спорт – один із найважливіших напрямів роботи з інвалідами, спрямований на забезпечення умов для їх адаптації до нових умов життя та передумов для самореалізації.

Разом з тим, спортивна діяльність вимагає від людини наявності ряду важливих психічних якостей і властивостей: активності, самостійності, ініціативності, стійкості до впливу негативних факторів, швидкості і точності прийняття оперативних рішень тощо. Оптимальним є шлях, коли необхідні якості і властивості розвиваються на основі цілеспрямованої самоорганізації особистості. Визначивши особливості і чинники самоорганізації особистості, можна знайти ефективні засоби формування особистості в процесі заняття спортом, що й зумовлює актуальність нашого дослідження.

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Самоорганізація в широкому сенсі слова може розглядатися як уміння організувати себе на досягнення власних цілей. Самоорганізація завжди знаходиться в тісному зв'язку з мотивацією і самомотивацією, що визначає спрямованість до мети, оснований на внутрішніх переконаннях людини.

Реалізація самомотивації має наступний алгоритм: 1) постановка мети; 2) позитивне закріплення образу мети; 3) постановка завдань; 4) розбивка завдань на дрібніші «кроки», тобто розробка стратегії; 5) отримання задоволення на кожному «кроці» досягнення мети; 6) самоаналіз і помірна самокритика [2].

Дослідження мотивації, як відомо, пов'язане із загальним аналізом фактів, що впливають на результативність діяльності і визначають розвиток мотиваційно-потребової сфери особистості. Тільки через аналіз предметної діяльності особистості можна розкрити закономірності функціонування і розвитку її психіки, динаміку формування її психологічних утворень, структуру ціннісних орієнтацій і загальної мотиваційної спрямованості, що зумовлює самоорганізацію особистості.

Отже, вивчення особистісних чинників самоорганізації суб'єктів спортивної діяльності має особливе значення, оскільки саме вони є регуляційною основою їх особистості.

Об'єкт дослідження – самоорганізація особистості в спортивній діяльності.

Предмет дослідження – психологічні чинники самоорганізації паралімпійців.

Метою статті є визначення психологічної сутності та особливостей самоорганізації паралімпійців, а також її чинників, складових та їхніх взаємозв'язків з іншими особистісними якостями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Уміння і навички самоорганізації та самомотивації діяльності надзвичайно важливі для підвищення ефективності діяльності, зокрема, спортивних досягнень та розвитку важливих особистісних якостей [4; 5].

Самоорганізація особистості – це, передусім, здатність управляти власним часом, «структуризація особистого часу, тактичне планування і стратегічне цілепокладання» [6; 7]. Н. Фізер і М. Бонд, які операціоналізували поняття «структура часу» (time structure), зазначали, що індивідуалізовано не лише сприйняття часу, але і те, як воно використовується у межах людського життя [7]. Структура часу – та міра, в якій особистість сприймає використання свого часу як структурованого і цілеспрямованого.

Із специфікою структури часу пов'язаний загальний рівень задоволеністю життям, рівень суб'єктивного благополуччя, психічного здоров'я, депресії [7; 8].

Таким чином, самоорганізація особистості є свідомим процесом вдосконалення емоційних, морально-вольових рис характеру в діяльності і спрямована на розв'язання особистісно значущих завдань.

Самоорганізована особистість оптимально сприймає вплив зовнішнього середовища, адаптуючи його (перетворюючи) у власну внутрішню потребнісно-мотиваційну сферу. Пріоритетну роль відіграє соціальне середовище, а також умови розвитку потенціалу самоорганізації.

Особистостям з високим рівнем самоорганізації властиві такі якості: упевненість у собі; творча самостійність думки; відсутність хвилювань стосовно свого іміджу та репутації.

Отже, самоорганізація – це важлива для ефективної діяльності здатність особистості, що має виражену інтелектуально-вольову спрямованість. Крім того, самоорганізація проявляється в діяльності особистості щодо впорядкованості власної життєдіяльності, у здатності, умінні організувати себе.

Така самоорганізація проявляється в самоаналізі, цілеспрямованості, самооцінці, самоконтролі, самообмеженні.

Самоорганізована особистість уміє раціонально жити: планувати час, роботу, відпочинок, зайнятість; швидко приймати рішення, виконувати їх; витратити економно енергію (сили), гроші, час.

Виклад основного матеріалу.

У нашому дослідженні вивчалися взаємозв'язки між параметрами самоорганізації діяльності паралімпійців з їхніми основними здібностями та якостями, що сприяють успішності в спортивній діяльності. Для цього були використані опитувальники самоорганізації діяльності (ОСД) О.Ю. Мандрикової; самодетермінації Є.М. Осіна; тест «Смисложиттєвих орієнтацій» (СЖО) Дж. Крамбо та Л. Махоліка (адаптація Д. О. Леонтєва); психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової і Т.П. Фесенко); тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової).

Для статистичного аналізу отриманих даних використовувались методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний і факторний аналіз, порівняння групових середніх за Т-критерієм Ст'юдента для незалежних вибірок.

У дослідженні взяли участь найкращі спортсмени-паралімпійці України. А саме: 102 члени Паралімпійської збірної команди України з 16 видів спорту, (віком 17-35 років); 32 члени Дефлімпійської збірної команди України (віком 19-32 роки); збірна команда України з футболу спортсменів-ампутантів (19

членів, віком 21-31 рік). Також у дослідженні взяли участь здорові спортсмени – 149 футболістів таких відомих команд, як «Динамо», «Шахтар», «Сталь», «Оболонь-Бровар», «Десна» та «Житлобуд-2» (віком 18-28 років). У дослідженні брали участь і гравці основних складів своїх команд, і гравці молодіжних команд, віком до 21 року.

На рисунку 1. представлено вираженість показників самоорганізації особистості паролімпійців у порівнянні із здоровими спортсменами та нормативними значеннями.

Як видно із рисунка 1, складові самоорганізації паролімпійців мало відрізняються від здорових спортсменів. Проте, практично всі середні значення параметрів паролімпійців вищі за нормативні значення.

Достовірні відмінності показників самоорганізації особистості паролімпійців та здорових спортсменів виявлені за шкалами «цілеспрямованість», «фіксація» та «самоорганізація» (на основі порівняння групових середніх за Т-критерієм Ст'юдента).

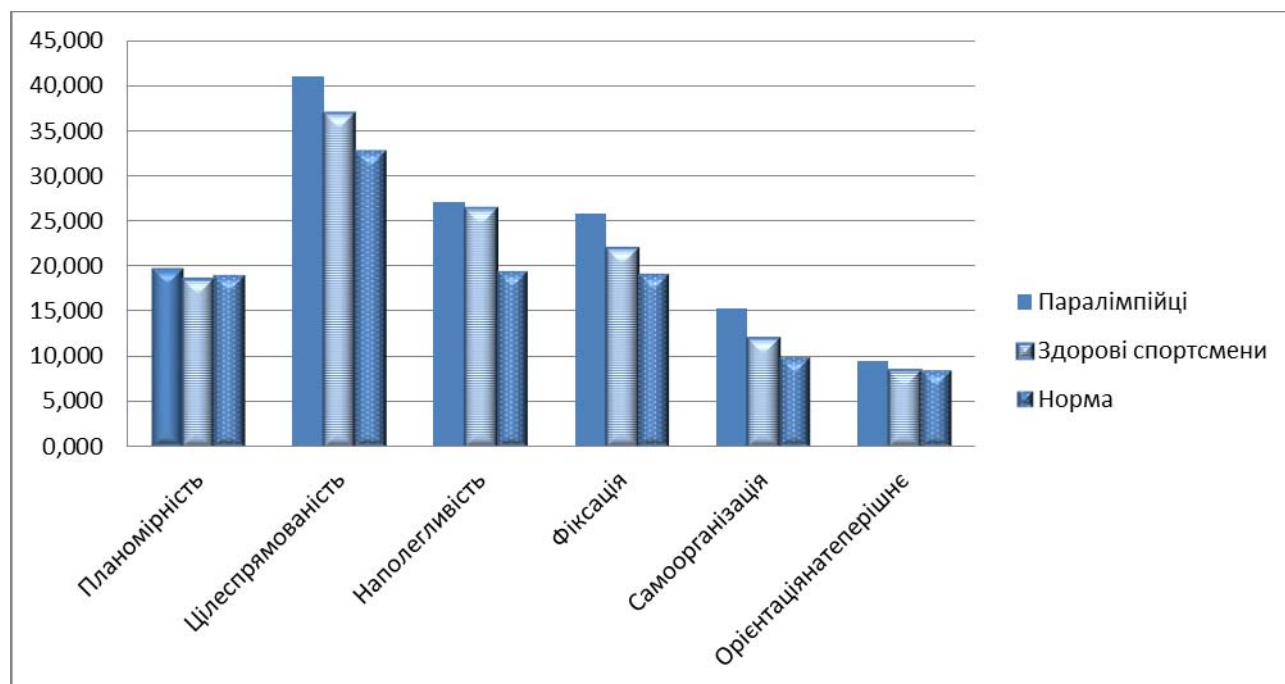


Рис.1. Середні значення показників самоорганізації особистості паролімпійців

У таблиці 1 показані коефіцієнти кореляції r_{xy} по Пірsonу між показниками самоорганізації паролімпійців та їхніми смисловими життєвими орієнтаціями.

Отримані дані свідчать про прямий зв'язок показників самоорганізації та смисложиттєвих орієнтацій паролімпійців. Зокрема, «цілеспрямованість» корелює з усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій; «планомірність», правомірно, пов'язана з орієнтаціями особистості на «процес життя» та «локус контролю – життя»; з орієнтаціями на «процес життя» та «локус контролю – життя» пов'язана також «орієнтація на теперішнє».

Таблиця 1

Коефіцієнти кореляції Пірсона між показниками самоорганізації і смисложиттєвими орієнтаціями особистості

	Смисложиттєві орієнтації				
	Цілі	Процес	Результат	Локус контролю Я	Локус контролю життя
Планомірність	,125	,372*	,160	,184	,500**
Цілеспрямованість	,424*	,589**	,598**	,486**	,515**
Наполегливість	-,077	,577**	,170	,220	,227
Фіксація	-,101	,276	,084	,138	,376*
Самоорганізація	-,251	-,259	-,289	-,058	,065
Орієнтація на теперішнє	,205	,457**	,297	,219	,461**

** . Кореляція значуща на рівні 0,01; * . Кореляція значуща на рівні 0,05.

Оскільки особистість паралімпійця ми розглядаємо врозрізі «внутрішнього моменту» діяльності досягнення успіху в спорті, доцільно аналізувати не лише самоорганізацію, а й показники життєстійкості особистості (система переконань щодо себе, щодо світу, а також стосунків зі світом) як опосередковуючі механізми її саморегуляції і самодетермінації. Такий підхід підтверджується результатами кореляційного аналізу (таблиця 2).

Зокрема, показники «автономії» та «самовираження», що є показниками самодетермінації особистості пов'язані прямими зв'язками із «планомірністю», «цілеспрямованістю» та «наполегливістю».

Таблиця 2

Коефіцієнти кореляції Пірсона між показниками самоорганізації, самодетермінації та життєстійкості особистості

	Планомірність	Цілеспрямованість	Наполегливість	Фіксація	Самоорганізація	Орієнтація на теперішнє
Автономія	,237**	,388**	,406**	,050	-,055	,123
Самовираження	,360**	,468**	,392**	,024	-,016	,046
Включеність	,454**	,443**	,455**	,129	,300**	,081
Контроль	,533**	,399**	,579**	,097	,178	,133
Прийняття ризику	,165	,239*	,404**	-,166	,115	,090

«Включеність» і «контроль» також пов'язані прямими зв'язками із «планомірністю», «цілеспрямованістю» та «наполегливістю», що, в цьому випадку, означає «переконаність у тому, що спорт дає максимальний шанс знайти щось вар-

те і цікаве для себе в житті і дозволяє вплинути на результат того, що відбувається.

Отже, що вираженіші показники самоорганізації особистості, то більше наші досліджувані отримують задоволення від власної діяльності і вважають, що вони самостійно обирають власну діяльність, свій шлях.

Отримані результати є свідченням важливості розвитку самоорганізації особистості для успішності її діяльності та спортивних здобутків.

Виходячи із системного розгляду особистісних детермінант успішної діяльності особистості, феномен особистісної суб'єктності є деяким патерном параметрів особистісних підсистем, функціонально пов'язаних між собою в межах цілісної системи самодетермінації особистості. Система самодетермінації особистості передбачає функціонування системи її мотивації, а в контексті дослідження феномену суб'єктності – мотивації досягнення в суб'єктивних моделях спортивної боротьби.

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать про те, що особистісні якості паралімпійців мають тісні внутрішні структурні взаємозв'язки і взаємозалежності. Це, на нашу думку, є свідченням *складної та багатогранної особистісної детермінації спортивного успіху*, важливе значення в якій належить, очевидно, факторам *особистісної автономії, самовираженню, цілеспрямованості, плановірності, наполегливості тощо*.

На основі факторного аналізу у структурі якостей, що забезпечують самоорганізацію особистості (на вибірці досліджуваних з високими показниками самоорганізації особистості), було виділено 5 факторів, внесок яких у загальну дисперсію даних становить 72,9 %.

Таблиця 3

Матриця компонентів факторного аналізу

Фактори	1	2	3	4	5
Факторне навантаження	31,7 %	22,7 %	6,5 %	6,3 %	5,7 %
Баланс афекту	,762	-,438	-,181		
Самоприйняття	-,758	,246			-,135
Самовираження	,741	-,231			
Психологічне благополуччя	-,690	,675		-,148	
Управління середовищем	-,669	,552		,106	
Автономія	-,666	,132	,223	-,528	
Наполегливість	,593	-,395			-,190
Особистісне зростання		,838			
Осмиленість життя	-,406	,828		-,122	
Людина як відкрита система	,130	,781	-,386		-,195
Цілі в житті	-,442	,713	,164		,269
Позитивні взаємини	-,354	,649		-,151	-,124
Самоорганізація			,853		-,275
Фіксація	-,205		,118	,883	
Орієнтація на теперішнє			-,228		,898

Метод виділення факторів: метод головних компонент

Результати факторного аналізу наведені у таблиці 3. На основі цієї таблиці ми можемо проаналізувати виокремлені фактори.

Фактор 1 (31,7 %). Має найвищу кореляцію із показниками «баланс афекту» (0,76), «самовираження» (0,74), а також з «наполегливістю» (0,59); обернену кореляцію має з параметрами «самоприйняття» (-0,75), «психологічне благополуччя» (-0,69), «управління середовищем» (-0,66), «автономія» (-0,66).

Цей фактор визначає позитивну оцінку усіх сторін власної особистості, здатність набувати і підтримувати контакти з оточенням; упевненість в собі і власних силах, високу думку про власні можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами, *загальну задоволеність власним життям*.

Фактор 2 (22,7 %). Найвищу кореляцію має з показниками «особистісне зростання» (0,83), «осмисленість життя» (0,82), «людина як відкрита системи» (0,78), «цілі в житті» (0,71). Цей фактор характеризує прагнення до самореалізації особистості, здатної структурувати свою поведінкову активність і завершити розпочату справу; визначеність цілей; формування цілісного, реалістичного погляду на життя; відкритість новому досвіду, безпосередність і природність переживань.

Ці питання пов'язані з відчуттям самототожності, коли людина приймає свої почуття і дії як свої власні, не прагнучи дистанціюватися від них, з реалізацією потреб в автономії та незалежності, впевненістю у собі та реалізацією своїх можливостей. Назвемо цей фактор *«самодетермінація»*.

Фактор 3 (6,5 %), **фактор 4** (6,3 %) і **фактор 5** (5,7 %) утворені лише одним показником «самоорганізація» (0,85), «фіксація» (0,88) та «орієнтацією на теперішнє» (0,89) відповідно.

Таким чином, фактор 3 означає високий рівень *самоорганізації*, під час планування та бюджетування часу, гнучкість у плануванні своєї діяльності і в побудові взаємин. Фактор 4 означає виражене прагнення всіма можливими способами завершити розпочату справу, при цьому може бути недостатньо виражена гнучкість у плануванні своєї діяльності і в побудові взаємин. Фактор 5 – здатність бачити і цінувати своє психологічне минуле і майбутнє, і разом з тим – те, що відбувається в теперішній момент часу.

Така характеристика факторів дає пояснення особистісних чинників самоорганізації та самомотивації паролімпійців, оскільки сукупність параметрів, що піддавалась факторному аналізу, була визначена на основі обґрунтованих якостей, що визначають самореалізацію особистості в параолімпійському спорті.

Висновки. Аналізуючи фактори, що характеризують особистісні ресурси самоорганізації особистості, слід зазначити, що *позитивний* вплив мають такі особистісні параметри, як прагнення свободи і незалежності; прагнення до саморозвитку та самореалізації, потреба в досягненнях; визначеність цілей та осмисленість життя; високий рівень самоорганізації під час планування та бюджетування часу; здатність контролювати події життя, наполегливість, планомірність, цілеспрямованість; упевненість в собі і власних силах; почуття компетентності в управлінні повсякденними справами.

Розуміння основних системоутворюючих принципів розвитку особистості

неможливо без звернення до синергетичного підходу як постнекласичного напрямку інтеграційних досліджень. Згідно з таким підходом складноорганізованим системам не можна нав'язати шляхи їхнього розвитку, необхідно тільки сприяти їхнім власним тенденціям розвитку.

Поняття «самоорганізація», як і «саморозвиток», «самореалізація», містить корінь «сам», а це означає, що найважливіші речі в своєму житті треба робити самому, докладаючи зусиль і долаючи перешкоди.

Самоорганізація є свідомим процесом самовдосконалення особистості, спрямована на вирішення особистісно значущих завдань.

Перспектива подальших досліджень полягає у виявленні особистісних ресурсів самореалізації паралімпійців, психологічною основою якої є самоорганізація та самодетермінація особистості.

Список використаних джерел

1. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. Тематический выпуск: Диагностика личностного потенциала – 2 / Под ред. Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. – 2010. – №2. – С. 87-111.
2. Мочалова М. С. Самоорганизация, мотивация и самомотивация как основа успешной учебно-профессиональной деятельности студентов физкультурных вузов / М. С. Мочалова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Выпуск 9 (91), 2012. – С. 115-118
3. Сердюк Л.З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Миколаїв, 2015. – Випуск 38. – С. 422-431.
4. Фонарев А.Р. Психология становления личности профессионала: Учебное пособие / А.Р. Фонарев. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2005. – 240 с.
5. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность: теория, эксперимент, тренинг: Учебное пособие – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – 600 с.
6. Bond M.J. Some Correlates of Structure and Purpose in the Use of Time / M.J. Bond, N.T. Feather // J. of Personality and Social Psychology. – 1988. – Vol. 55. – № 2. – P. 321-329.
7. Feather N.T. Structure and Purpose In the Use of Time / N.T. Feather, M.J. Bond, Z. Zaleski (Ed.) // Psychology of Future Orientation. – Lublin, 1994. – P. 121-140.
8. Seligman M., Positive psychology / M. Seligman, M. Csikszentmihalyi // American psychologist, 2000. – Vol.55/1, – P.5-14.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Mandrykova, E.Yu. Razrabotka oprosnyka samoorganizatsyy deyatel'nosti (OSD) // Psykholohycheskaya dyahnostyka. Tematycheskyu vypusk: Dyahnostyka lychnostnoho potentsyala – 2 / Pod red. D.A. Leont'eva, E.Y. Rasskazovoy. – 2010. – #2. – S. 87-111.

2. Mochalova, M.S. Samoorhanyzatsyya, motyvatsyya y samomotyvatsyya kak osnova uspeshnoy uchebno-professional'noy deyatel'nosti studentov fizkul'turnykh vuzov / M. S. Mochalova // Uchenye zapysky unyversyteta ymeny P.F. Leshafta. – Vypusk 9 (91), 2012. – S. 115-118
3. Serdyuk, L.Z. Samotvorennya osobystosti yak tsilisnyy samodeterminovanyy fenomen / L.Z. Serdyuk // Aktual'ni problemy psykholohiyi: zb. nauk. prats' Instytutu psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny.– Mykolayiv, 2015. – Vypusk 38. – S. 422-431.
4. Fonarev A.R. Psykholohyya stanovlenyya lychnosti professyonal'a: Uchebnoe posobyе / A.R. Fonarev. – M.: Yzdatel'stvo Moskovskoho psykholohosotsyal'nogo ynstytuta; Voronezh: Yzdatel'stvo NPO «MODЭK», 2005. – 240 s.
5. Shneyder L.B. Professyonal'naya ydentychnost': teoryya, эksperyment, trenynh: Uchebnoe posobyе – M.: Yzdatel'stvo Moskovskoho psykholohosotsyal'nogo ynstytuta; Voronezh: Yzdatel'stvo NPO «MODЭK», 2004. – 600 s.
6. Bond, M.J. Some Correlates of Structure and Purpose in the Use of Time / M.J. Bond, N.T. Feather // J. of Personality and Social Psychology. – 1988. – Vol. 55. – № 2. – P. 321-329.
7. Feather, N.T. Structure and Purpose In the Use of Time / N.T. Feather, M.J. Bond, Z. Zaleski // Psychology of Future Orientation. – Lublin, 1994. – P. 121-140.
8. Seligman, M., Positive psychology / M. Seligman, M. Csikszentmihalyi // American psychologist, 2000. – Vol.55/1, – P.5-14.

Shamykh O. M. Psychological features of self-organization of a personality in paralympic sports. The article analyzes the phenomenon of personal self-organization of Paralympic athletes in sports activities, its components and factors. The correlation between athletes' self-organization, their self-motivation and the personal qualities having the value-meaning basis is shown. The next personality parameters are singled out in the self-organization structure: an aspiration for freedom and independence; a desire for self-development and self-realization, a need for achievements; certainty of purposes and meaningfulness of life; high level of self-organization at time planning and management; capability to control life events, persistence, planning abilities, purposefulness; self-confidence and self-confidence; a sense of competence in everyday affair management.

Self-organization is a conscious process of self-improvement aimed at solving of personally meaningful tasks. The obtained results testify to the importance of personal self-organization development for successfulness of personal activities and sports achievements.

We can argue from the systematic consideration of the personal determinants of a person's successful activities, that the phenomenon of personal subjectivity means a certain pattern of the parameters of personal subsystems interconnected functionally within a person's holistic self-determination system.

The article confirms that personal traits of Paralympic athletes have close internal structural interconnections and interdependences, so personal determination on success in sports is based on a complicated and multidimensional system of personal self-organization and such factors as personal autonomy, self-expression, purposefulness, planning ability, persistence, etc are important for this system.

Key words: self-organization, self-motivation, self-determination, personality development, sportive activities, Paralympic sports.