

Іванова Ю. М.

*студентка соціально-психологічного факультету
Національного університету цивільного захисту України*

Селюкова Т. В.

*старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України*

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОДОЛАННЯ У КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ НУЦЗУ З ВИСОКИМ ТА НИЗЬКИМ РІВНЕМ АСЕРТИВНОСТІ

Анотація: В статті розглядаються особливості асертивної поведінки майбутніх працівників структури ДСНС України як зі сторони життєстійкості, так і зі сторони психологічного подолання (копінг-стратегій) та визначаються ефективні патерни асертивної поведінки в житті людини.

Анотация: В статье рассматриваются особенности асертивного поведения будущих сотрудников структуры ГСЧС Украины как со стороны жизнестойкости так и со стороны психологического преодоления (копинг-стратегий) и приведены эффективные паттерны асертивного поведения в жизни человека.

Summary: In this article we will try to understand the advantages and disadvantages of assertive and non-assertive behavior for future employees of the CSES from both hardiness and coping strategies of a person. We will establish whether assertive behavior patterns are necessary and effective in life.

Складність діяльності рятувальника полягає у впливі екстремальних факторів різного характеру, різноманітні трудових завдань, значного фізичного і психологічного навантаження, що передбачає високі вимоги до особистості рятувальника і до його професійної мотивації. Тому важливо формувати психологічно стійкого працівника ще в період його навчання. На нашу думку, одними з найважливіших психологічних характеристик співробітника ДСНС України є його життєстійкість, психологічне подолання, а саме копінг-стратегії, та асертивність (впевненість у собі).

Поняття асертивності вперше з'явилося приблизно шістдесят років тому в роботах з психології особистості Е. Селтера, Дж. Вольпе, а також А. Лазаруса в сфері поведінкової терапії, та ще його

послідують с поняттям «впевненість у собі».

За визначенням Р. Корсіні і А. Ауербаха, асертивність визначає здатність людини самостійно регулювати власну поведінку незалежно від зовнішніх впливів і оцінок. Термін «асертивність» використовувався представниками організаційної теорії, які вважали, що це те ж саме, що актуалізація і самореалізація [3].

В. П. Зінченко і Б. Г. Мещеряков стверджували, що в основі асертивності лежить впевненість в собі, переживання людиною своїх можливостей, адекватних тим завданням, які стоять перед ним в житті і які вона ставить сам собі [5].

Вивченням асертивності займалися такі вчені як В. Каппоні, Т. Новак, Е. Солтер, Дж. Вольпе, А. Лазарус та інші.

Р. Алберті і М. Еммонс [7] встановили, що асертивні люди, найімовірніше будуть успішними в соціальних ситуаціях, так як вони більш відкриті, виразні і здатні зробити свій власний вибір, і, як наслідок, вони повинні бути задоволені собою. Діти і дорослі, чия поведінка асертивна, більш щасливі, чесні, здорові, ними рідше маніпулюють. Відчуваючи впевненість в собі, вони з великим успіхом досягають свої цілі, ставши дорослими. Асертивна поведінка дає перевагу в критичних ситуаціях, які тягнуть серйозні наслідки. Аналіз випадків очікуваної допомоги підтвердив перевагу асертивної поведінки для задоволення насущних потреб.

Долаючи поведінка в західній і вітчизняній психології позначено поняттям копінг і в цілому характеризує стиль реагування людини на стресову ситуацію. Термін «копінг» запропонований А. Маслоу і походить від англійського слова «тосоре» – впоратися, долати. У вітчизняній психології його переводять як психологічне подолання. Копінг-стратегії, згідно А. Маслоу [4] – це форма поведінки, яка передбачає сформоване вміння використовувати певні ресурси для подолання емоційного стресу.

С.А. Хазова під психологічним подоланням розуміє соціальну поведінку або комплекс усвідомлених адаптивних дій, які допомагають людині справитися з внутрішньою напругою і дискомфортом способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації [6]. Дана поведінка може бути конструктивною (ефективною) або неконструктивною (наприклад, приводити до погіршення взаємодії людини в соціумі, дезадаптації).

Вивчення явищ пов'язаних з копінг-поведінкою займалися такі вчені: Р. Лазарус і С. Фолкман, К. Карвер, Дж. Ормелі і Р. Сандерман, Л.І. Анциферова, В.А. Бо-

дров, В.С. Мерлін, С.К. Нартова-Бочавер, В.Д. Небиліцин, Т.Л. Крюкова та ін.

Здатність особистості успішно долати несприятливі умови середовища, демонструючи високу стійкість до стресогенних чинників, отримала назву – життестійкість, і сьогодні її наявність як ніколи життєвоважлива і необхідна. Саме тому сучасна психологічна наука проявляє підвищений інтерес до вивчення даного феномена, і його ролі в підтримці психологічного здоров'я людини [1].

С. В. Книжнікова в своєму дисертаційному дослідженні [2] розглядає життестійкість особистості не як систему переконань, а як інтегральну характеристику особистості, що дозволяє чинити опір негативним впливам середовища, ефективно долати життєві труднощі, трансформуючи їх в ситуації розвитку.

Важливий внесок у вивчення життестійкості людини належить, як зарубіжним вченим, так і вітчизняним (С. Мадді, С. Кобейза, Д. А. Леонтьєв,

Н. Н. Пухівський, Ф. Е. Василюк, та інші).

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження асертивності, психологічного подолання та життестійкості.

2. Визначити рівень прояву асертивності в досліджуваній вибірці та виділити групи досліджуваних.

4. Дослідити особливості стратегій подолання стресових ситуацій у осіб з різним рівнем асертивності.

5. Вивчити особливості життестійкості за рівнем прояву асертивності.

Відповідно до мети нашого дослідження, на початку роботи за допомогою методики «Тест на асертивність» Мануель Сміт, ми розподілили вибірку респондентів на групи за критерієм низької та високої асертивності.

У якості досліджуваних виступали курсанти та студенти НУЦЗУ.

Для дослідження особливостей життєстійкості був використаний «Тест життєстійкості» (модифікація Є.М. Осіна та О.І. Расказової). За допомогою чотирьох шкал тест дозволяє виявити рівень життєстійкості, залученості, контролю та прийняття ризику. Були отримані такі результати за рівнем шкал: в групі №1 (респонденти з низькою асертивністю) відзначається більш низький рівень життєстійкості; а в групі №2 (випробувані з високим рівнем асертивності) – переважає більш високий рівень життєстійкості. Визначаються статистично вірогідні розбіжності за всіма шкалами методики: за шкалами загальний бал життєстійкості, залученість, контроль, прийняття ризику – на рівні статистичної значущості $p \leq 0,001$. Низька ступінь життєстійкості свідчить про істотні дефекти особистісного розвитку, про спотворення ряду базових найбільш соціально значущих потреб особистості, про схильність особистості до невротичних розладів. Внаслідок чого високий ризик депресії, апатії, неврозу, психосоматичних захворювань, залежностей. Такі люди орієнтовані лише на один з відрізків часової шкали, не сприймають себе такими якими вони є, сором'язливі, невпевнені в собі, втрачають самоповагу, мають загальний страх перед труднощами.

Висока ступінь життєстійкості свідчить про більш адекватне сприйняття дійсності, автономність, впевненість у собі, схильність до ризику, креативність. Такі люди використовують конструктивну стратегію самоствердження. Оцінюють себе адекватно, правильно визначають свої здібності і можливості, надають належну увагу контролю над своїми діями і вчинками, керуючись минулим досвідом і почуттям відповідальності

за доручену справу. Тому завдяки життєстійкості люди оцінюють життєві проблеми як менш загрозливі і реагують на них більш позитивними емоціями. Власний ж життєстійкості людині високий соціальний інтерес (почуття спільності, солідарності) сприяє його максимальній включеності в соціальні відносини з оточуючими і в життєві події. Життєстійкість особистості може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я молоді, успішної адаптації в стресових ситуаціях, успішної самоактуалізації та особистісної сповненості.

Для дослідження особливостей копінг-стратегій у респондентів з низькою та високою асертивністю був використаний опитувальник подолання стресу (модифікація Є.М. Осіна, О.І. Расказової, Т.О. Гордєєвої). Опитувальник COPE був розроблений для вимірювання як ситуативних копінг-стратегій, які, за задумом авторів, можуть бути мінливі, так і для лежачих в основі цих стратегій особистісних стилів реагування.

Були отримані такі результати: респонденти з високим рівнем асертивності на відміну від респондентів з низьким рівнем асертивності надають перевагу таким копінг-стратегіям, як «Планування», «Прийняття», «Використання інструментальної соціальної підтримки» та «Активне оволодіння собою». Також було встановлено, що курсанти та студенти із низьким рівнем асертивності, на відміну від високо асертивних, частіше використовують копінги, які передбачають відмову від осмислення, інтерпретації того, що відбувається. За шкалою «Мисленеве уникнення проблем» представники із високим рівнем асертивності мають значно менші показники, ніж низько асертивні, було знайдено значущо достовірні відмінності $p \leq 0,05$. За шкалою «Поведінкове уникнення пробле-

ми» діагностовано значуще більш низькі показники у випробовуваних із високим рівнем асертивності $p \leq 0,1$, що характеризує цих осіб, як таких, які не схильні до уникнення проблем, навпроти, вони намагаються вирішувати усі проблемні ситуації, які виникають перед ними під час виконання службових завдань. Копінг-поведінка пояснюється з точки зору її ефективності подолання стресової ситуації. Про високу ефективність копінгу може свідчити те, коли стресова ситуація для людини стає незначимою як подразник і з'являється енергія для вирішення нових завдань. У більшості психологічних джерел критерій ефективної копінг-поведінки пов'язаний з психологічним благополуччям людини, що виражається в зниженні рівня тривожності, дратівливості, психосоматичної симптоматики, депресивних показників.

Отже, за нашими даними респонденти с високим рівнем асертивності мають більш ефективні стратегії подолання стресу та більш високу життєстійкість ніж курсанти та студенти з низьким рівнем асертивності. Розвиток асертивності та знаходження ефективних копінг-стратегій може знизити ризик утворення емоційного та професійного виснаження, сформувати більш здорову та ефективну особистість. Ефективні стратегії подолання стресу та асертивність обумовлюють успішність і безпеку трудової та освітньої діяльності самого різного профілю, адаптивність особистості до різних життєвих ситуацій, адекватність поведінки в них. Оскільки співробітник служби ДСНС постійно піддається

впливу різних несприятливих факторів, то для нього важливим завданням є оволодіння мимовільними функціями, здатністю управляти ними довільно і реалізовувати в потрібний момент відпрацьовані автоматизовані програми.

Таким чином, з огляду на різноманіття наукових підходів до визначення психологічного феномена асертивності (впевненість в собі), можна зробити наступні висновки. Асертивність – найбільш ефективний спосіб взаємозв'язку, тому що він повідомляє, як впливає на людину їх поведінка. Особа має можливість позбавлення від неприємних відчуттів, які, залишаючись в ній, та могли б наростати. Асертивна поведінка часто допомагає вирішити труднощі, які є нахилом до стресу або неврозу і підвищує контроль людини над своїм життям. Бути асертивним означає бути самоініційованим і саморегульованим.

Впровадження методів асертивної поведінки у структури ДСНС України, в освітні, військові та виправні заклади дає багаті можливості для того щоб інакше відчувати осмисленість життя, бути більш ефективним у своїй діяльності, роботі, позитивно оцінювати себе на шляху власного розвитку.

Поставлені на початку роботи завдання були виконані в повній мірі: ми дослідили особливості життєстійкості та самовідношення у осіб з різним рівнем асертивності. Проте, ще залишаються відкритими питанням більш детального вивчення цих феноменів їх кореляції та створення тренінгу, які можуть бути актуальними для наших подальших досліджень.

Література:

1. Євтушенко О. О. Життєстійкості особистості як психологічний феномен. Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки і психології: зб. ст. по матер. LX міжнар. наук.-практ. конф. № 1 (58). Новосибірськ: СіБАК, 2016. С. 94–98.
2. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы. Краснодар: Парабеллум, 2005. 191 с.

3. Корсини Р., Ауербах А. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 556 с.
4. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2008. С. 52.
5. Мящеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь. Санкт-Петербург: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 655 с.
6. Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников [Текст]. Психологический журнал. 2004. Т. 26. № 5.
7. Alberti R.E., Emmons M.L. Your perfect right: a guide to assertive behavior. San Luis Obispo, California: Impact, 1975. 118 p.