

4. Zhuravlova L., Sheremet M., Suprun D. Results of the Examination of Primary School Students By Means of Speech Therapy *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021, Volume 12, Issue 1, pages: 326-342 DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/185>

5. Супрун Д. М. Теорія та практика професійної підготовки психологів в галузі спеціальної освіти. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.03. Київ, 2018. 657 с.

6. Супрун Д. М. Management – a component of psychologists' professional training (Менеджмент – складова професійної підготовки психологів). Навчально-методичний посібник для студентів, слухачів магістратури та практикуючих психологів. Київ, 2019. 390с.

7. Супрун М. О. Основи професійного самовиховання майбутнього співробітника МВС України: навч. посіб. К.: КІВС, 1998

Тарарака Альона Віталіївна, здобувач вищої освіти, соціально-психологічний факультет, Національний університет цивільного захисту України (м. Харків)

Селюкова Тетяна Василівна, викладач кафедри психології діяльності в особливих мовах, Національний університет цивільного захисту України (м. Харків)

Асертивність як особистісна властивість суб'єкта адаптації

Трансформаційні процеси, характерні для економічного, політичного, культурного життя сучасної України особливо підсилюють проблему розвитку у людини таких якостей, що забезпечують рух до особистісної зрілості і вдалої самореалізації. Асертивність є важливою рисою, формування якої допоможе особистості бути активним суб'єктом життєдіяльності, уміти розв'язувати проблеми, переконувати і гармонійно надихати інших керувати змінами. Отже, дослідження феномену асертивності є актуальними у контексті сучасної психологічної науки.

Для ефективного виконання своїх посадових обов'язків, спеціаліст, фах якого належить до екстремальних видів діяльності, повинен мати певні спеціальні навички та особистісні властивості, які б були конгруентні умовам, в яких він чи вона виконують ці обов'язки. 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.

Екстремальні умови діяльності, з якими стикається особовий склад пожежних підрозділів, з психологічної точки зору характеризується сильними психотравмуючими факторами. Вимоги до рівня професійної придатності рятувальників досить високі, зокрема, і до їх психологічних якостей, тому що ефективність їх роботи в екстремальних умовах значною мірою залежить від їх психологічних характеристик, впевненості в собі, сенсожиттєвих орієнтацій,

психологічної стійкості до стресових ситуацій (життєстійкості) та копінг-стратегій. Формування таких індивідуально-типологічних характеристик визначає те, чи буде спеціаліст готовий до ефективного виконання своїх посадових обов'язків, чи ні.

Однією з таких характеристик, що допомагає людині бути більш автономною, незалежною, виступає асертивність як властивість особистості суб'єкта адаптації. Асертивність є важливою якістю особистості, яка є необхідною для результативної діяльності людини. Асертивність розуміється як особистісна риса, яку можна визначити як автономію, незалежність від зовнішніх впливів і оцінок, здатність самотійно регулювати власну поведінку, відстоювати власні права, але враховуючи думку інших і не порушувати їх прав на самоствердження. Вивченням асертивності займалися такі вчені як В. Каппоні, Т. Новак, Е. Солтер, Дж. Вольпе, А. Лазарус та інші.

В структурі асертивності людини важливу роль відіграє її сенсожиттєві орієнтації. Складність і нестабільність умов життєдіяльності та праці, які ще спостерігаються в нашому суспільстві, чинять негативний вплив на особистість, сприяють розмивання, зміни цілей і змістовних орієнтацій. Це призводить до ускладнення процесів самореалізації в житті.

Асертивність індивіда є серйозним провісником його здатності мати свою власну точку зору, досягати успіху в міжособистісних відносинах, успішно долати тяжкі життєві ситуації та бути стійким до них.

Б. Г. Мясцераков і В. П. Зінченко 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, с. 17].

Під упевненістю в собі В.Н. Дружинін розуміє здатність людини відверто, чесно і прямо висувати і втілювати в життя власні потреби, цілі, бажання, домагання, інтереси, почуття і т.і. щодо свого оточення так, щоб підвести інших людей до взаємодії [3, с. 159]. Також, він наводить думку А. Сальтера, що вивчав причини невпевненості і який прийшов до висновку, що переважання процесів гальмування над процесами збудження призводить до формування "гальмівної" особистості, нездатної до відкритого і спонтанного вираження своїх почуттів, бажань і потреб. Він припустив, що у невпевнених у собі індивідуумів загальмований тип особистості розвинувся в процесі навчання, коли їх карали за небажану, неадаптивну поведінку. Для здорової і впевненою в собі особистості, з точки зору А. Сальтера, характерні наступні ознаки: емоційність мови, експресивність і конгруентність поведінки, вміння протистояти і атакувати, вміння не "ховатися" за невизначеними формулюваннями, неприйняття самознищення і недооцінки своїх сил і якостей, здатність до імпровізації [3, с. 163-165].

К. Рудестам зазначає, що впевнена поведінка проявляється в умінні будувати відносини в бажаному напрямку, наприклад, в спілкуванні зі значущими іншими і сторонніми, в умінні звернутися до них з проханням або відповісти негативно на їх прохання. Крім того, впевненість в собі веде до

зростання самоповаги, а невпевнена в собі людина стримує почуття внаслідок тривоги, відчуття провини і недостатніх соціальних умінь [6, с. 221].

Вивчаючи причини невпевненості в собі, А. Лазарус припустив, що причиною невпевненості в собі може бути недолік способів поведінки, які повинні забезпечувати повноцінне опанування соціальною реальністю. Недолік навичок поведінки вчений назвав “дефіцитом поведінки” і основою впевненості в собі запропонував вважати його відсутність. Він розглядав поняття копінгу як індивідуальний спосіб взаємодії з важкою ситуацією, що направлений на її вирішення; когнітивні і поведінкові спроби керувати зовнішніми і внутрішніми вимогами, які постійно змінюються, та сильно напружують ресурси особистості. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якомога краще адаптувати людини до вимог ситуації, дозволяючи їй опанувати нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, постаратися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Тому головне завдання копінгу – забезпечення і підтримання добробуту людини, фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [4, С. 178-208.]

Підасертивною поведінкою розуміють розвиток у людини самооцінки, емоційної сфери, досягнення успіху в діяльності, задоволеність в самоствердженні, в собі і своїх діях. Життестійкість є одним з основних якостей, які дозволяють в процесі життєдіяльності уникати стресу, а як наслідок, особистісну деформацію і інші деструктивні особистісні прояви. Таким чином, дослідження життестійкості стикається з поняттям асертивності, актуальні і мають практичну значущість.

В своїй книзі С.С.Степанова під асертивною поведінкою розуміє самостверджуючу поведінку, обумовлену суб'єктивністю особистості, що виражається, перш за все, в самостійності, незалежності від інших і обставин, в умінні відстоювати свої права і думки при самоповазі і повазі до інших людей. Таким чином, формування асертивності як особистісної риси в першу чергу передбачає, щоб людина усвідомлювала, наскільки її поведінка визначається його власними схильностями і спонуканнями, а не нав'язаними установками [7, с. 85-87].

Х. Хекхаузен в хрестоматії “Особистісні та ситуаційні підходи до пояснення поведінки. Психологія соціальних ситуацій” приводить погляди закордонних психологів, а саме: так, високоасертивні учасники в дослідженні М.А. Бруха продемонстрували кращі показники при виконанні завдань більшої складності, ніж тих, хто має низьку асертивність, що говорить про те, що асертивні люди більш схильні розглядати ситуацію з різних точок зору і використовувати власні підходи в прийнятті рішень [9, с. 98-99]. Згідно з дослідженням Р. Тенска і І. Роббінса людина з високими показниками за шкалою асертивності досить товариська, аналізує свої проблеми, ділиться ними, активно діє. На відміну від людей з низьким рівнем асертивності. Асертивні особи менш схильні до дратівливості, самотності або пасивного терпіння незручності [9, с. 105-106].

Асертивність – найбільш ефективний спосіб взаємозв'язку, тому що він повідомляє, як впливає на людину її поведінка. Особа має можливість позбавлення від неприємних відчуттів, які, залишаючись в ній. Асертивна поведінка часто допомагає вирішити труднощі, які є нахилом до стресу або неврозу і підвищує контроль людини над своїм життям.

За думкою американського психолога М. Дойча, особистість, яка поважає і цінує себе, відрізняється високим рівнем асертивності. Автор сформулював “потрійний принцип”, який полягає в тому, що в будь-якій ситуації асертивна особистість діє рішуче, чесно і дружелюбно [2, с. 202-212].

А.П. Федоров визначає асертивну поведінку як поведінку, при якій ціль досягається активно, однак не порушуються права інших людей. Це поведінка, при якій досягається взаємний баланс інтересів, а використовувані засоби допомагають прийняттю вигідного рішення [8].

С.В. Герасіна в своїй роботі приходять до висновку, що рівень асертивності найбільш глибоко характеризує індивідуальний стиль поведінки особистості по відношенню до себе і оточуючих. На її думку, асертивність - це якість, яка відображає адекватний рівень мотивації досягнень, почуття впевненості у собі, емоційно-ціннісні установки, які, інтегруючись, трансформуються у почуття власної гідності та самоповаги [1].

Аналіз сутності та змісту асертивності, представлений в роботах сучасних дослідників, дозволяє говорити про асертивність як суб'єктну якість особистості. Асертивність як властивість особистості суб'єкта адаптації дозволяє не стільки пристосовуватися до мінливих умов життєдіяльності, скільки будувати такі взаємини з навколишнім світом, які сприяють творчому зростанню, розширенню ступеня свободи і саморозвитку на основі відповідальності за вибір своїх почуттів, дій і відносин з собою.

Виходячи з вищесказаного, бажано, в процесі підготовки майбутніх працівників ДСНС України, впроваджувати комплекси тренінгових занять, спрямовані на вирішення наступних завдань: на розвиток незалежності, впевненості в собі; вдосконалення здатності брати відповідальність на себе; розвиток мотивації досягнення успіху; розвиток емпатії та саморозуміння; вдосконалення здатності до саморегуляції; розвиток вміння формування запитів (розуміння цілей і бажань); формування умінь спілкуватися: реагувати на справедливу/несправедливу критику, реагувати на провокативну поведінку з боку співрозмовника, звернутися до когось з проханням, відповісти відмовою на чуже прохання, сказати “ні”, самому надати та прийняти співчуття і підтримку, вступати в контакт з іншою людиною.

Список посилань:

1. Герасіна С.В. Асертивное поведение как предпосылка формирования чувства собственного достоинства и самоуважения студенческой молодежи. *Проблемы современной психологии*. 2010. № 10. 168 с.
2. Дойч М. Разрешение конфликта (Конструктивные и деструктивные процессы). *Социально-политический журнал*. 2007. № 1. С. 202-212.
3. Дружинин В. Н. Психология XXI века. Москва: ПЕРСЭ, 2003. 395 с.

4. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Л.: Медицина, 1970. С.178-208.
5. Мящеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 655 с.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб: Питер, 2000. 315 с.
7. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. Москва: Эксмо, 2005. 684 с.
8. Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия СПб.: Питер, 2002. 352 с.
9. Хекхаузен Х. Личностные и ситуационные подходы к объяснению поведения. Психология социальных ситуаций: [хрестоматия]. СПб.: Питер, 2001. 391 с.

Тімченко Олександр Володимирович, доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру, Національний університет цивільного захисту України (м. Харків)

Шашенков Дмитро Михайлович, аспірант навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру, Національний університет цивільного захисту України (м. Харків)

Генезис спеціальності 19.00.09 – “Психологія діяльності в особливих умовах” у вітчизняній психологічній науці

Кожна наукова галузь має свій початок, історичний поступ та, можливо, кінець. Так, алхімія, наприклад, була започаткована Гермесом Трисмегістом, розвинута Роджером Беконом та Ніколасом Фламелем, завершена Фріцом Габером й продовжена в іншій науковій сфері – хімії. Водночас філософія, яка бере початок в працях Піфагора, піднесена Рене Декартом, Фрідріхом Ніцше, Артуром Шопенгауером та цілою плеядою мислителів, є актуальною і нині. Психологія як наука не є виключенням, навпаки, за свій науковий шлях вона утворила розгалужену систему напрямків, одним з яких є “Психологія діяльності в особливих умовах”, що представляє наш науковий інтерес. Розглянемо її зародження, розвиток та, нажаль, завершення.

Так, у 1995 році в Харківському національному університеті Повітряних Сил ім. Івана Кожедуба було відкрито спеціалізовану вчену раду за напрямком “Психологічні науки”, де було захищено перше в історії вітчизняної психологічної науки дисертаційне дослідження за спеціальністю 19.00.09 – “Психологія діяльності в особливих умовах”. Після цього послідовно було відкрито ще чотири спеціалізовані вчені ради: у Національному університеті оборони України ім. Івана Черняхівського, Національній академії Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, Харківському національному університет внутрішніх справ та Національному університеті цивільного захисту України. В цих освітніх осередках проводились