

УДК 159.98

Юлія Михайлівна ІВАНОВА,

студентка 3 курсу соціально-психологічного факультету
Національного університету цивільного захисту України;

Тетяна Василівна СЕЛЮКОВА,

старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України;
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-9038-2775>

ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА САМОВІДНОШЕННЯ В ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПРОЯВУ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Розглядаються особливості самовідношення та життєстійкості у осіб з різним рівнем прояву асертивності. Розкривається суть поглядів зарубіжних та вітчизняних психологів на ці феномени. Підкреслюється необхідність прийняття до уваги важливості формування позитивного самовідношення, життєстійкості та впровадження патернів асертивної поведінки.

Ключові слова: асертивність, самовідношення, життєстійкість.

Людина повинна бути творцем власного життя, «автором свого сценарію», в чому вона може частково емансипуватися від природних і соціальних залежностей і може будувати своє життя не тільки в згоді з ними, але і всупереч їм. Однією з таких характеристик, що допомагає людині бути більш автономною, незалежною, виступає асертивність як особистісна властивість суб'єкта адаптації. У психологічному словнику термін «асертивність» (to assert – стверджувати, відстоювати) визначають – як здатність людини впевнено і з гідністю відстоювати свої права, не нехтуючи при цьому правами інших. Асертивністю називається пряма, відкрита поведінка, що не має на меті завдати шкоди іншим людям [1, с. 40].

Під асертивною поведінкою розуміють самостверджуючу поведінку, обумовлену індивідуальністю 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» [2, с. 59].

Самовідношення особистості безпосередньо зв'язане з рівнем асертивності індивіда. Самовідношення (самоствавлення) – сукупність усіх уявлень індивіда про себе, відношення особистості до власного «Я». Аналіз психологічних досліджень самовідношення показує, що існує багато різних поглядів на визначення, структуру та функції самовідношення, однак, дослідники єдині в розумінні того, що поведінка та діяльність, формування змістової структури і форм прояву цілої системи інших психологічних утворень обумовлені особливостями самовідношення особистості [3, с. 143].

Здатність особистості успішно долати несприятливі умови середовища, демонструючи високу стійкість до стресогенних чинників, отримала назву – життестійкість, і сьогодні її наявність як ніколи життєво важлива і необхідна. Авторами даного поняття стали психологи С. Мадді і С. Кобейс. Вони розглядали «hardiness» як особливу інтегративну якість, систему установок і переконань про світ і про себе, що дозволяє особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи при цьому внутрішній баланс і гармонію [4, с. 213].

На думку Є. В. Юдиної життестійкість особистості в навчально-професійній діяльності може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я молоді, успішної адаптації в стресових ситуаціях, успішної самоактуалізації та особистісної сповненості [5, с. 109–115].

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 самовідношення у респондентів з високим та низьким рівнем асертивності був використаний опитувальник самовідношення В. В. Століна і С. Р. Пантілеєва. Опитувальник

дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості: 1) глобальне самоставлення; 2) самоставлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе; 3) рівень конкретних дій (готовність до них) у відношенні до свого «Я» і 12 додаткових шкал. Були отримані такі результати: в групі № 1 (респонденти з низьким рівнем асертивності) відзначається більш негативний полюс самоставлення; а в групі № 2 (випробувані з високим рівнем асертивності) – переважає більш цілісне та позитивне самовідношення.

Таким чином, негативне самовідношення у осіб з низьким рівнем асертивності свідчить про істотні дефекти особистісного розвитку, про ускладненість установлення міжособових відносин, невпевненість в собі, вони менш емоційно стійкі, для них соціальний страх стає домінуючим почуттям, що блокує їх соціальну активність. Позитивний полюс самовідношення у осіб з високим рівнем асертивності свідчить про більш адекватне сприйняття дійсності, самого себе, автономність, самовпевненість.

Для дослідження особливостей життестійкості був використаний «Тест життестійкості» (модифікація Є. Н. Осіна та Є. І. Расказової). Тест дозволяє виявити рівень життестійкості, залученості, контролю та прийняття ризику. Були отримані такі результати: в групі № 1 відзначається більш низький рівень життестійкості; а в групі № 2 – переважає більш високий рівень життестійкості. Завдяки життестійкості люди оцінюють життєві проблеми як менш загрозливі і реагують на них більш позитивними емоціями. Властивий людині високий соціальний інтерес (почуття спільності, солідарності) сприяє його максимальній включеності в соціальні відносини з оточуючими і в життєві події. Життестійкість особистості може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я молоді, успішної адаптації в стресових ситуаціях, успішної самоактуалізації та особистісної сповненості.

Таким чином, з огляду на різноманіття наукових підходів до визначення психологічного феномена асертивності (впевненість в собі), можна зробити наступні висновки. Асертивність –

найбільш ефективний спосіб взаємовідносин, тому що він повідомляє, як впливає на людину їх поведінка. Асертивна поведінка часто допомагає вирішити труднощі, які є нахилом до стресу або неврозу і підвищує контроль людини над своїм життям.

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

Список бібліографічних посилань

1. Мещеряков Б. П, Зинченко В. М. Большой психологический словарь. СПб. : Прайм-Еврознак, 2004. С. 40.
2. Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия. М. : Эксмо, 2005. С. 59.
3. Портнова Ю. М. Индивидуальные особенности самоотношения студентов вузов. *Приволжский научный журнал*. 2008. № 3. С. 140–144.
4. Наливайко Т. В. К вопросу осмысления концепции жизнестойкости С. Мадди. *Вестник интегративной психологи*. 2006. № 4. С. 211–216.
5. Юдина Е. В. К проблеме синдрома выгорания у психологов-консультантов: экзистенциальный подход. *Вестник Московского государственного университета. Серия «Педагогика и психология»*. 2011. № 1. С. 109–115.

Одержано 15.03.2018

Рассматриваются особенности самоотношения и жизнестойкости у лиц с разным уровнем проявления асертивности. Раскрывается суть взглядов зарубежных и отечественных психологов на эти феномены. Подчеркивается необходимость принятия во внимание важности формирования положительного самоотношения, жизнестойкости и внедрение паттернов асертивного поведения.

Ключевые слова: асертивность, самоотношение, жизнестойкость.