

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПСИХОЛОГІВ-КОНСУЛЬТАНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE FORMATION FEATURES OF PSYCHOLOGISTS-CONSULTANTS' ASSERTIVE BEHAVIOR DURING THE WARTIME

У статті проаналізовано проблему асертивності та асертивної поведінки в контексті війни й збереження психічного здоров'я українців, а саме психологів, психологів-консультантів та психотерапевтів. Зосереджено увагу на особистісній непохитності та позитивній настанові спеціалістів. Виокремлено професійні характеристики асертивної поведінки: чесність, уміння уважно слухати, розуміти й поважати погляд клієнта, стресостійкість як дадуть змогу фахівцям бути професійно ефективним та не вигоряти емоційно в умовах російсько-української війни. Виявлено окрему нішу сучасних українських досліджень, які стосуються формування та розвитку асертивності у майбутніх психологів – студентів закладів вищої освіти. Установлено відсутність досліджень щодо формування асертивної поведінки психологів-консультантів під час дії воєнного стану, проте достатньо публікацій із практики подолання стресу психологами в умовах російсько-української війни, які вказують на необхідність дотримуватися принципів асертивної поведінки в процесі консультування. Визначено низку досліджень із кореляцій стресостійкості та асертивності в умовах війни. Установлено, що ефективним є попереднє усунення стресогенів у формуванні асертивної поведінки, а також що тренінг асертивності зменшує рівень стресу у різних верствах населення. Визначено, що російська агресія як загальнонаціональний тривалий стресоген негативно впливає на стан українців, у тому числі й на психологів-консультантів. У дослідженні зосереджено увагу на формуванні та розвитку особистості психологів-консультантів і психотерапевтів, діяльність яких відбувається в умовах стресу, що стає на заваді прояву асертивної поведінки особистості. Презентовано критерії формування асертивності психологів-консультантів в умовах воєнного стану, а саме опанування навичок самопомочі та дотримання стратегій стресостійкості.

Ключові слова: асертивність, асертивна поведінка, війна, воєнний стан, упевненість,

психолог-консультант, стрес, стресостійкість.

The article examines the issue of assertiveness and assertive behavior in the context of the Russian-Ukrainian war and the preservation of mental health among Ukrainians, particularly psychologists, psychologists-consultants, and psychotherapists. The article emphasizes the importance of personal resilience and positive guidance from specialists in the face of such stressors. The professional qualities of assertive behavior, such as honesty, active listening, understanding, and respecting the client's perspective, as well as stress resistance, are highlighted as essential traits that can enable specialists to remain effective and avoid emotional burnout. A distinct area of modern Ukrainian research has been identified, which is related to the development of assertiveness among future psychologists and students in higher education institutions. However, it has been found that there is a lack of research on the development of assertive behavior among consultant psychologists during wartime while there are enough publications on the practice of overcoming stress by psychologists during the Russian-Ukrainian war which indicate the need to adhere to the principles of assertive behavior during counseling. The article highlights several studies on the correlations between stress resistance and assertiveness during war conditions. The findings reveal that the elimination of stressors can be effective in shaping assertive behavior, and assertiveness training can help reduce stress levels in various population groups. The research also notes that Russian aggression, as a long-term national stressor, has a detrimental impact on Ukrainians' mental health, including that of psychologists-consultants. The article focuses on the formation and development of psychologists-consultants' and psychotherapists' personalities in high-stress conditions, which can hinder assertive behavior. The article presents the formation criteria for psychologists-consultants' assertiveness during wartime, including the mastery of self-help skills and the adoption of stress resistance strategies.

Key words: assertiveness, assertive behavior, war, wartime, confidence, psychologist-consultant, stress, stress resistance.

УДК 159.9.019.4:159-051]:355.01
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.22>

Скляренко С.Р.

магістр психології, психолог-консультант, аспірант кафедри психології
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Постановка проблеми. Розвиток асертивності є гарним інструментом адаптації особистості перед обличчям негараздів, травм, трагедій, загроз чи навіть значних джерел стресу. Психологи-консультанти зазвичай повинні бути стійкими, щоб збалансувати вимоги своєї роботи з клієнтами та психологами-новачками з вимогами власного життя та особистого досвіду. У часи війни та тероризму спеціалісти допоміжних професій стикаються із ще більш серйозними викликами.

Ефекти та наслідки війни та тероризму пронизують як професійну, так і особисту

сферу психолога. Хоча психологи уразливі до тих самих емоційних і психологічних реакцій, що й громадськість, то можна, якщо уважно поставитися до проблеми, ефективно впоратися із цим стресом і підтримувати зразкові стандарти професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Асертивність як складник професійного профілю майбутнього психолога в останні роки досліджено С. А. Медведєвою, Л. М. Марчук, Н. В. Чепелевою, О. М. Цільмак, Е. В. Сколотою. Водночас українська наукова періодика

та сучасні форми організації підвищення кваліфікації психологів (відкриті лекції, конференції, семінари, практикуми тощо) попереднього та воєнного 2022 р. переважно пов'язані з чинниками подолання стресу й укріплення стійкості спеціалістів психологічного фронту. Англomовні наукові джерела вказують на існуючий зв'язок асертивної поведінки та вираженості стресу в людей різних професійних та вікових груп. Аналіз публікацій та досліджень останніх років поділяється на дві групи, із яких перша група вдається висновку, що подолання стресу сприяє розвитку асертивної поведінки [4], а друга група, навпаки, виводить протилежну кореляцію – розвиток асертивності знижує рівень стресу досліджуваних [2; 3; 5; 6].

Мета статті – провести теоретико-методологічний аналіз наукових досліджень із проблематики природи асертивності та сформулювати характеристику впливу явища, що досліджується, на практичну діяльність психологів-консультантів під час дії воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Асертивність – це адаптивний стиль спілкування, у якому люди прямо висловлюють свої почуття та потреби, зберігаючи при цьому повагу до інших. Низький рівень асертивності може сприяти депресії та тривожності, тоді як дезадаптивні моделі асертивності можуть проявлятися як агресія – тлумачить психологічний словник Американської психологічної асоціації [1]. Тобто бути асертивним означає вміти спокійно й позитивно відстоювати свої права чи права інших людей, не проявляючи агресії чи пасивного прийняття «неправильного».

Світова психологія має у своєму розпорядженні розробки, у яких досліджується асертивна поведінка. Певна інформація про особливості асертивності міститься у роботах засновника трансактного аналізу Е. Берна, екзистенційних психологів В. Франкла, Ф. Перлза, А. Маслоу, як способ поведінки в дослідженнях С. Бішопа, В. Каппоні, М. Еммонс, Р. Алберті, у ракурсі особистісної впевненості асертивність досліджується Дж. Беєром, В. Г. Ромеком, Г. Фенстерхеймом, Л.О. Ніколаєвим, Н. М. Подоляк, В. В. Мойсеєнко. Р. Берон, Ф. Ланж, М. Еммонс, Д. Річардсон вивчали асертивність у зв'язку з емоційним інтелектом. Також відомі дослідження асертивності Дж. Роттера, М. Армстронга, Р. Ульріха у поєднанні з локусом контролю. Дж. Вольпе, Е. Селтер, А. Лазарус вивчали асертивність як складову частину психотерапевтичної та психокорекційної практики.

«Ідея асертивності передбачає формування в особистості визначеної якості поведінки, завдяки якій вона може володіти спонтанними реакціями, розумним проявом емоцій, умінням прямо говорити про свої бажання і вимоги, здатна висловлювати власну точку

зору, не боїться заперечувати, використовуючи аргументацію, наполягати на своєму в ситуаціях, коли будь-яка аргументація виявляється зайвою; володіти тактиками задоволення справедливих вимог і відмови у відповідь на неприпустимі прагнення таким чином, аби при цьому не порушувалися права інших людей» [7].

Психологічне консультування передбачає слухання та спостереження за реакцією клієнтів на ці події, їх занепокоєнням за сім'ю та друзів, їх занепокоєнням щодо безпеки та майбутнього, а також їх екзистенційним питанням щодо значення цих подій. Спеціалісти з психічного здоров'я також повинні керувати своєю особистою реакцією у ці важкі часи. Неодноразове або постійне незадоволення вимог асертивної поведінки, до якої входять характеристики стійкості, наполегливості, впевненого спілкування, може поставити під сумнів професійні здібності та емоційну стійкість психолога-консультанта.

Щоб досягти успіху в підтримці власної психологічної стійкості та врівноваженості, психологи повинні переконатися, що їхні особисті психологічні потреби належним чином визнаються та розглядаються задля того, щоб можна було продовжувати задовольняти психологічні потреби тих, хто користується послугами психологів-консультантів.

Психологи та психотерапевти стикаються з викликами та викривленнями практики, зумовленими знаходженням у поточному середовищі воєнного стану. Збільшення попиту на психологічні послуги з боку учасників бойових дій та постраждалих від початку воєнної агресії 2022 р. має характер геометричної прогресії й потенційно може провокувати дві групи труднощів у процесі психотерапевтичного втручання, а саме: регресія стану клієнта та професійне виснаження, деформація особистості самого консультанта.

Регресія клієнта може бути викликана поточною ситуацією в Україні, зумовленою факторами війни: масованими обстрілами стратегічно важливих об'єктів, комунальної інфраструктури та жилих будинків, вимушеною міграцією, роз'єднанням родин, неминуючою смертю та каліцтвом, умовами виживання в окупації, тиском та підступністю російської пропаганди. Таким чином, попередньо встановлені цілі консультування або терапії можуть бути затьмарені цими зовнішніми подіями, які схильні гальмувати або переривати процес зцілення. Великі варіації відповідей клієнтів і зміни у відповідях із часом вимагають ретельної професійної пильності, щоб психологи залишалися постійним надійним джерелом підтримки.

В умовах повномасштабної війни 2022–2023 рр. українські й іноземні психологи

більш затребувані, ніж раніше, і це потребує посилення професійних зусиль, щоб задовольнити потреби української громади або іншим чином допомогти тим, хто опинився у кризі. Психологи, які беруть участь у кризовому консультуванні та роботі з травмою, можуть відчувати підвищений і, можливо, хронічний професійний стрес і емоційну вразливість у результаті безпосереднього стикання зі стражданнями своїх клієнтів. У зв'язку із цим постає потреба в підтримці власного психічного здоров'я спеціалістів, тому що «особистість консультанта виділяється майже в усіх теоретичних системах як найважливіший суб'єкт діяльності, що володіє засобами зміцнення особистості у консультативному процесі, оскільки саме психолог-консультант має справу з найскладнішим об'єктом професійної взаємодії – людською психікою» [8].

Окрім знань і вмінь, консультант має володіти низкою спеціальних особистісних якостей. «Знання можна отримати з книг чи лекцій, навички набуваються у процесі роботи, але їх цінність обмежена без удосконалення особистості психотерапевта. Психотерапія стає ремеслом, вимощеним добрими намірами, якщо її не піднімають на професійний рівень відповідні якості особистості психотерапевта», – стверджують М. Balint та Е. Balint. Існуючі моделі особистісних якостей ефективного психотерапевта або психолога-консультанта однозначно спираються на характеристики асертивності: уміння будувати рівноправні, відкриті стосунки, повага до співрозмовника, уміння слухати, не перебиваючи, неосудливість, уміння надавати чесний зворотний зв'язок без критики та образ.

Клієнти, які говорять про делікатні проблеми, включаючи тривогу, депресію, травму, горе та втрату, а також інші історії виживання, потребують консультанта, який є співчутливим, чуйним і може сформулювати довірливі та прозорі стосунки. Уміння конструювати терапевтично адекватні зв'язки є одним зі складників асертивної поведінки психолога-консультанта.

Психолог-консультант або психотерапевт є чесним і використовує зрозумілу мову, у змозі пояснити свій терапевтичний погляд і має навичку обговорювати проблеми у відкритій, допитливій манері, ставлячи запитання, коли йому потрібна додаткова інформація або хоче бути впевненим у чомусь. Психолог-консультант уміє слухати та чути клієнта, не перебиваючи, помічає невербальні сигнали.

Психолог-консультант, окрім прямого зобов'язання у конфіденційності консультування, своєю поведінкою, манерою спілкування демонструє повагу до особистості клієнта та до таємниці його запиту. Також психолог-консультант може пояснити процес міркування, свою філософську орієнтацію, свій

професійний досвід, а також те, що він думає про роль психотерапевтичного впливу на життя клієнта.

Поважаючи себе та клієнта, консультант або психотерапевт є прозорим щодо будь-яких оплат та комісій, пов'язаних із його послугами. Також він не маніпулює та не приховує того, що клієнт має право подати скаргу до його керівника або регулюючого органу за умови недотримання професійної етики.

Консультант є неупередженим та неосудливим, клієнт повинен відчувати, що може поділитися особистими переживаннями, і той не стане повчати його, як батько чи мати, та не стане загравати з ним й лестити. Консультант, зацікавлений у прогресі свого клієнта, має надію, що травмуюча ситуація або світ навколо нього покращиться, бо здатен бачити речі, які приносять щастя, полегшення, спокій, тому що це досвід, який може бути корисним, щоб допомогти спланувати шлях уперед.

Консультант-професіонал виділяє час на супервізію, щоб оцінити якість своєї роботи, вислухати й прийняти до уваги конструктивну критику. Звичайно, що всі ці аспекти професійної діяльності психолога-консультанта або психотерапевта узгоджуються з параметрами асертивності та асертивної поведінки.

Може статися, що в процесі кризового консультування виникають несподівані діалоги, далекі від шаблонів та запитів мирного часу. Можливі ситуації, коли психолог ділиться травматичним досвідом із клієнтом, який, наприклад, може бути особливо зацікавлений особистими реакціями та почуттями терапевта щодо конкретної ситуації, і тут виникають нові професійні ролі та виклики збереження кордонів. Виникає потреба до більшого контролю щодо виникнення власних ідеосинкразійних реакцій з-за посилення стресових чинників на певні культурні групи та вимог щодо психологічного консультування.

Психологам-консультантам та спеціалістам інших допомагаючих професій під час воєнного стану є сенс звертати увагу на наслідки хронічного стресу, оскільки він наростає як у нашому суспільстві, так і в особистому житті. Психологам, залученим до навчання та супервізії, необхідно звертати увагу на схожі наслідки хронічного стресу в студентів-психологів, слухачів психологічних курсів та стажерів, а також вплив хронічного стресу на тих, кого вони обслуговують супервізійно.

Тобто українські психологи та психотерапевти, які безпосередньо постраждали від терору та війни, стикаються з особливою дилемою у збалансуванні індивідуальних потреб і професійних вимог.

Реальними або потенційними проблемами професійного функціонування психологів-консультантів під час воєнного стану є фізичне

виснаження, емоційне вигорання, хронічний стрес тощо. Це, своєю чергою, може унеможливити підтримку асертивної поведінки спеціалістів як оптимальної під час проведення психологічного консультування. Є ризики знизити або втратити свій професійний рівень, дискредитувати професію, нашкодити клієнту за рахунок пасивного або агресивного стилю спілкування, які є помилковими та порушують норми психологічного консультування.

Надзвичайні вимоги до психологів під час воєнного стану посилюють потребу в самоконтролі з наголосом на стратегіях самообслуговування, які можуть допомогти зміцнити професійну стійкість. Психологам краще бути налаштованими на фізичну та емоційну вразливість і звертати увагу на існуючі стресори. Поточні реалії повсякденного особистого життя та професійної практики тривають і перетинаються зі стресом, спричиненим світовими та національними подіями. Психологам важливо розуміти, що підвищений стрес є природною реакцією на ці обставини і що першим кроком в управлінні цим стресом є пильна увага до догляду за власними діями. Для цього важливими є: збереження емоційної рівноваги та кордонів із клієнтами, навіть коли консультант розповідає про реальні обставини; збалансування особистих потреб і бажання поділитися турботами з іншою особою з вимогами до своїх професійних обов'язків, особливо коли психолога запитують про його особистий досвід чи безпеку членів сім'ї; дотримання балансу між потребами клієнтів і бажанням психолога надати допомогу на тлі власного стресу; більша потреба в самоконтролі.

Таким чином, постає питання, як пов'язані між собою стрес та асертивна поведінка психолога-консультанта, чи є залежність між стресом та асертивною поведінкою спеціаліста і, головне, яким чином запобігти стресу й професійній деформації та не втратити асертивність.

Є дві групи психологічних досліджень, які виявляють зв'язок між стресом та асертивністю. Перша група досліджує вплив стресу на асертивність, друга група виявляє вплив тренінгу асертивності на показники стресу.

За словами Randy Paterson, доктора філософії (Ванкувер, Канада) і практика, який спеціалізується на когнітивно-поведінковій терапії стресу, настрою та порушень настрою (клініка Changeways Clinic), є три бар'єра асертивності під час спілкування: стрес, соціальна дезадаптація різного ступеня та обмежуючі переконання [4]. Тобто асертивність формується та розвивається у роботі з подолання стресу, соціальної дезадаптації та обмежуючих переконань.

Стресогенами в роботі психолога-консультанта під час війни можуть виступати: професійна ізоляція; перенавантаження одноманітними та складними консультаціями, наприклад

регулярні консультації з клінічних випадків, робота виключно з постраждалими від травм або професійна підтримка важкої та складної роботи; перевтома, у тому числі з рахунок годинного перенавантаження власною терапією та самоосвітою; дефіцит часу для дозвілля; нереалістичність професійних очікувань; тенденція зосереджуватися на потребах клієнтів, нехтуючи власними потребами та особистими потребами; погані межі та надмірне емоційне залучення в історію клієнта; поганий догляд за собою.

Соціальна дезадаптація може бути пов'язана безпосередньо зі стресом війни, проявлятися у зниженні рівня комунікативних навичок, рівня самооцінки, розмитті індивідуальності, посиленні незадоволеності своєю роллю в умовах воєнного сьогодення. Як наслідок, у неробочий час можливе зловживання психоактивними речовинами або інша компульсивна поведінка, збільшення побутових та професійних конфліктів, загострення симптомів провини, розчарування у собі та своїй професійній приналежності, дратівливість, нетерплячість, утрата об'єктивності та перспективи в роботі.

Обмежуючі переконання можуть характеризуватися неможливістю «спостерігати за діяльністю клієнтів у реальному житті й тільки з їхніх слів знають про тривоги, страхи, невдачі і меншою мірою – про досягнення, успіхи та позитивні переживання клієнта. Однією з найбільш поширених проблем консультативного процесу є перебільшення особистісних порушень клієнта і, як наслідок, орієнтація на тривалу консультативну взаємодію, а не на розуміння й виявлення позитивних аспектів життя клієнта» [8]. Обмежуючі переконання також мають підґрунтя віддаленої перспективи бачення психотерапевтичного результату й виражатися тим, що психолог-консультант не помічає поточних результатів або вони йому можуть здаватися настільки несуттєвими, що спонукають до відчуття безсилля, безнадійності й навіть цинізму.

Друга група досліджень доводить, що тренінг асертивності з різними верствами населення сприяє зниженню рівня стресу, підвищує самооцінку та рівень стійкості, як то: «тренінг асертивності є корисним для розвитку самооцінки медсестер-інтернів та сприяє зниженню стресу» [3], «асертивна поведінка та самооцінка позитивно та суттєво корелюють» [5], «тренінг асертивності підвищив рівень резильєнтності» [2].

«Відсутність асертивності є основною причиною стресу для багатьох людей», – пише Oxford University Press (Англія) [6], який є підрозділом Оксфордського університету і сприяє меті Університету передавати досвід у дослідженнях, стипендіях і освіті шляхом публікацій по всьому світу.

Аналіз досліджень указує на те, що стресостійкість та асертивна поведінка пов'язані між

собою: з одного боку, подолання стресу сприяє формуванню асертивної поведінки, з іншого – розвиток асертивності знижує рівень стресу.

Висновки. Оцінюючи умови воєнного стану 2022–2023 рр. в Україні та його наслідки як стресогенну подію загальнонаціонального масштабу, можна стверджувати, що психологи-консультанти також мають чутливість до стресу й потенційно ризикують зниженням рівня або втратою асертивності. Тож формування асертивної поведінки психологів-консультантів під час війни повинно мати характер цілеспрямованості, використовуючи для цього як спеціально організовані заходи, так і методи та прийоми самоконтролю і саморозвитку.

Розвиток і вдосконалення навичок асертивної поведінки буде одним із найкращих рішень психолога-консультанта під час воєнного стану. Це поліпшить рівень професійної майстерності фахівця, укріпить його стресостійкість та збереже здоров'я. Тренінг асертивності є довгостроковим зобов'язанням у досягненні терапевтичних цілей у спосіб, який поважає власні права, цінності та переконання і, таким чином, клієнта. Щоб розвинути асертивність, потрібні час і відданість, але незабаром стане помітно, як кожен маленький крок у цьому напрямі перетворюється на впевнений шлях професійного становлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. APA Dictionary of Psychology. Assertiveness. URL: <https://dictionary.apa.org/assertiveness>.
2. Effect of assertiveness training on resilience among early-adolescents. C. Agbakwuru, Ugwueze Stella Published 20 May 2012. Education, European Scientific Journal, ESJ. URL: <https://doi.org/10.19044/esj.2012.v8n10p%25p>.
3. Effect of Assertiveness Training Program on Nurse Interns' Self-esteem and Stress at El-Fayoum University Hospitals Azza Abdeldayem Ata , Asmaa Kamal Ahmed American Journal of Nursing Research. 2018. URL: <https://doi.org/10.12691/ajnr-6-6-27>.
4. Paterson, R.J. The assertiveness workbook: How to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships, 2nd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications. Published: March 2014. URL: <https://randypaterson.com/books/assertive-workbook.html>.
5. Relationship of Assertiveness and Self Esteem among Nurses. S. Maheshwari, K. Gill Published 2015 Medicine, Psychology International Journal of Health Sciences and Research. URL: https://www.researchgate.net/publication/309242420_Relationship_of_Assertiveness_and_Self_Esteem_among_Nurses.
6. Step Eight Be Assertive David H. Barlow, Ronald M. Rapee, Sarah Perini, Pages 77-88. URL: <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199917532.003.0008>.
7. Ніколаєв Л.О. Генезис поняття «асертивність». Освіта регіону. 2010. № 1. URL: <http://www.socialscience.com.ua/article/193>.
8. Цільмак О.М. Лекційний матеріал для здобувачів вищої освіти 4-го курсу за першим (бакалаврським) рівнем спеціальності 053 «Психологія» з навчальної дисципліни «Психологічне консультування». Одеса : НУ «ОЮА», 2020. 319 с.