

<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-in-the-international-classification-of-diseases> (дата звернення: 30.11.2025).

17. Zacharias B. S., Kaur Upendra S., Kumar R. Healing the healers: A systematic review on the burden of secondary traumatic stress among healthcare professionals. Journal of Education and Health Promotion. 2024. Vol. 13. Art. 218.

DOI 10.70286/EOSS-01.12.2025.016

РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ІНДИВИДА В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Постова Вікторія

викладач

Кафедра педагогічної та вікової психології

Дніпровський національний університет

імені Олеся Гончара, Україна

Асертивність – відносно нове поняття в психології, яке використовується для характеристик особистісних властивостей людини. Термін «асертивність» походить від англійської «assert», що означає позитивний, наполегливий, самовпевнений, напористий.

Вивченням асертивності займалися такі вчені, як В. Каппоні, Т. Новак, Е. Солтер, Дж. Вольпе, А. Лазарус. В сфері поведінкової терапії асертивність поєднують з поняттям «впевненість у собі».

Асертивність – це потужний інструмент, який допомагає людині ефективно спілкуватися в різних соціальних контекстах. Ця якість дозволяє їй вибудовувати конструктивні взаємини, вирішувати конфлікти та досягати взаєморозуміння з іншими людьми. Асертивність визначається як компроміс між пасивною поведінкою, де погоджуються з усім, що каже опонент, та агресивною, коли намагаються протистояти будь-яким запитам опонента. Асертивна комунікація є ефективною адаптацією до конфліктних ситуацій. У будь-якій сфері комунікація стає кращою за умови відкритого та неагресивного діалогу.

Науковці вважають, що асертивність не є природною поведінкою. Природними стилями поведінки людина є агресивна та пасивна, оскільки вони відповідають двом первинним реакціям – бий або біжи [1, с. 651].

На відміну від агресивного та пасивного стилів спілкування, які базуються на протистоянні та підпорядкуванні, асертивність передбачає рівноправне партнерство. Асертивні люди вважають, що кожен співрозмовник має право на власну думку і готові до відкритого діалогу, компромісів та взаємної поваги.

За словами О.І. Гука, ще З. Фройд зазначав, що на рівні несвідомості кожна людина використовує механізми захисту власної психіки та гідності таким чином, щоб поєднати задоволення власних потреб, і дотримання соціально-моральних норм. Асертивність як особистісна властивість дозволяє оптимально реагувати на критику, самостійно регулювати і відповідати за власну поведінку [2, с. 2–3]. Асертивність допомагає людям відстоювати свої інтереси, не ображаючи інших. Е. Берн описав би комунікацію двох асертивних людей як взаємодію Дорослий – Дорослий. Така комунікація пронизана спокоєм та приємною атмосферою [2, с. 5–6].

Асертивній людині зазвичай притаманні: наполегливість, сміливість та вміння відкрито й безпосередньо висловлювати свої почуття й потреби [3, 4, 5].

Асертивність, як здатність ефективно виражати свої думки, почуття та потреби, є важливою складовою соціальної взаємодії. Вона тісно пов'язана з уявленням особистості про себе – Я-концепцією. Дослідження в цій галузі спрямовані на розуміння того, як різні складові Я-концепції визначають розвиток асертивної поведінки.

Згідно з теоретичним аналізом наукових робіт, асертивність є важливою складовою особистості, яка дає змогу людині ефективно взаємодіяти з оточенням, захищати свої інтереси та права, зберігаючи при цьому повагу до прав інших.

В психології асертивність визначається як важлива складова психологічної компетентності, яка сприяє не лише особистісному зростанню, а й ефективним міжособистісним відносинам. Розвиток цього феномену є необхідним для успішної адаптації людини в сучасному суспільстві та соціальної взаємодії з іншими. Асертивність особистості є складним і багатограним психологічним феноменом, що розвивається через взаємодію генетичних, нейрохімічних, гормональних, соціокультурних взаємозв'язків.

В результаті кластерного аналізу було виявлено:

Високий рівень асертивності співвідноситься з вираженою здатністю до самовираження та відстоювання власних переконань, впевненістю в собі, внутрішню мотивацію, прагнення до особистісного розвитку та самовираження.

Середній рівень асертивності співвідноситься з товариськістю, ввічливістю, потребою в спілкуванні, добротою та бажанням допомогти.

Низький рівень асертивності співвідноситься з невпевненістю, бунтарством.

Висновок - рівень розвитку асертивності пов'язаний з певними характеристиками Я-концепції: індивіди з високим рівнем асертивності схильні мати власні переконання, але також схильні до конфліктної поведінки. Середній рівень асертивності пов'язаний з адаптивністю. Низький рівень асертивності пов'язаний з низьким рівнем комунікативності особистості. Отже, середній рівень асертивності можна вважати ключовим чинником ефективної комунікації та адаптивної поведінки.

Список використаних джерел

1. Pipas M., Jaradat M. 2010. Assertive Communication Skills. Annales
2. Гук О. 2012. Асертивність як складова культури демократичного врядування. Демократичне врядування..
3. Подоляк Н. М. 2014. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 Одеса, 200 с.
4. Подоляк Н. М. 2010. Психологічні особливості асертивності. Наука і освіта. С. 108–111.
5. Мельничук С. К. 2012. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. Т. 17.С. 407–413.