НАУКОВИЙ СТУДЕНТСЬКИЙ ВІСНИК



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙУНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА УПРАВЛІННЯ ПІДПРИЄМНИЦТВОМ

НАУКОВИЙ СТУДЕНТСЬКИЙ ВІСНИК

№ 43 (1)

ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ 60-РІЧЧЮ З ДНЯ ЗАСНУВАННЯ ФАКУЛЬТЕТА ЕКОНОМІКИ ТА УПРАВЛІННЯ ПІДПРИЄМНИЦТВОМ

Одеса – 2025

Науковий студентський вісник. Одеський національний економічний університет. Факультет економіки та управління підприємництвом, 2025. № 43 (1). 203 с.

Редакційна колегія:

Бабій О.М. (головний редактор), к.е.н., доцент кафедри економіки підприємства та організації підприємницької діяльності, декан ФЕУП

Балута Т. П. (заст. головного редактора), к.пол.н., ст. викладач кафедри філософії, історії та політології

Кошельок Г.В. (відповідальний за випуск), д.е.н., доцент кафедри економіки підприємства та організації підприємницької діяльності

Доброва Н.В., к.е.н., доцент кафедри економіки, права та управління бізнесом

Ковальська Н.А., к.філол.н., доцент кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Орленко О.М., к.е.н., доцент кафедри економіки підприємства та організації підприємницької діяльності, помічник проректора з наукової діяльності студентів

Старченко А.Ю., к.ю.н, ст. викладач кафедри економіки, права та управління бізнесом

Статті публікуються у авторській редакції

Науковий студентський вісник затверджено Вченою радою Одеського національного економічного університету 30 вересня 2020 року

Савченко Х. Д.,
к. пед. н., доцент Чусова О. М.

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ЕФЕКТИВНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ

Постановка проблеми. В умовах воєнних конфліктів, соціальної нестабільності, глобальних криз, а також швидких темпів інформаційного обміну та зростання вимог до особистісної гнучкості, особливої ваги набувають внутрішні психологічні ресурси, що дозволяють людині не лише витримувати навантаження, але й зберігати здатність до продуктивного функціонування. Одним із таких ключових ресурсів є асертивність – здатність особистості відкрито виражати власні потреби, переконання й почуття без порушення прав інших, підтримуючи баланс між самоповагою та повагою до соціального оточення.

Крім того, наукові дослідження свідчать, що високий рівень асертивності корелює зі зниженим рівнем емоційного виснаження, кращими копінг-стратегіями та більшою ефективністю соціальної взаємодії. У практичному вимірі це означає, що розвиток асертивності є дієвим інструментом профілактики дезадаптації, стресових розладів і професійного вигорання. Таким чином, дана тематика є вкрай актуальною для сучасної психологічної науки, оскільки інтегрує поняття емоційного інтелекту, суб'єктності, копінг-поведінки та психологічної стійкості, відкриваючи перспективи для створення нових психопрофілактичних та психокорекційних програм, спрямованих на зміцнення адаптаційних ресурсів особистості.

Аналіз досліджень і публікацій останніх років. Аналіз сучасної та класичної психологічної літератури переконливо демонструє, що феномен асертивності має глибоке історичне коріння та багатовимірний зміст. Ще наприкінці XIX — на початку XX століття окремі аспекти асертивної поведінки опосередковано досліджувалися у працях таких визначних мислителів, як А. Адлер, У. Джеймс, Е. Фромм, К. Роджерс та А. Маслоу, які розглядали впевненість, автентичність і відповідальність як ключові характеристики зрілої особистості. Подальший розвиток концепції пов'язаний з працями Р. Альберті, Ф. Перлза, Е. Солтера, Дж. Сміта, які систематизували поняття асертивності як особливої форми соціальної поведінки, що поєднує впевненість у собі, повагу до інших і вміння комунікувати без агресії чи пасивності.

У другій половині XX — на початку XXI століття феномен асертивності став предметом більш глибоких емпіричних досліджень у працях Р. Кумара, Д. Фернандеса, Е. Постолаті, які акцентували увагу на когнітивних, емоційних та поведінкових складових асертивної поведінки, а також на зв'язку асертивності з ефективною адаптацією та психічним благополуччям особистості. Їхні дослідження вказують, що асертивність є не лише комунікативною навичкою, а й важливим особистісним ресурсом у процесі саморегуляції.

Сучасна українська психологічна наука також активно розвиває це проблемне поле. Такі дослідники, як О. Санніков, О. Саннікова, Л. Журавльова, Л. Марчук, В. Мойсеєнко, Н. Подоляк, М. Шинкар, приділяють значну увагу вивченню асертивності у студентської та молодіжної вибірки, зокрема в контексті соціально-психологічної адаптації та розвитку емоційного інтелекту. Особливе місце в українських дослідженнях займає аналіз асертивності в дітей та молоді (Т. Дріга, В. Лучків,

Л. Ніколаєв). Таким чином, асертивність розглядається як ключовий предиктор особистісного розвитку, міжособистісної ефективності та адаптаційного потенціалу впродовж життя. У сучасному українському дискурсі асертивність дедалі частіше розглядають як інтегральний особистісний ресурс (поєднання самоповаги, комунікативної чіткості та емоційної саморегуляції), який безпосередньо підтримує адаптацію студента до стресогенних умов навчання та життя під час війни.

Мета статті полягає в науковому обґрунтуванні асертивності як ресурсу ефективної саморегуляції в процесі адаптації.

Виклад основного матеріалу. У наукових розвідках Т. Дріги асертивність трактується як особливий стиль конструктивної соціальної взаємодії, що ґрунтується на відкритому та послідовному відстоюванні власних інтересів при одночасному визнанні прав інших людей на їхні потреби, цінності та переконання. Така поведінка виявляється через усвідомлені дії та комунікативні реакції, які відображають відповідальність особистості за власну позицію та здатність будувати діалог на засадах взаємоповаги. Соціально-психологічний аспект асертивності найяскравіше простежується у сфері міжособистісного спілкування, де здатність висловлювати себе без агресії або підпорядкування стає ключовим чинником ефективних взаємин [1, с. 62].

У сучасному психологічному дискурсі асертивна особистість розглядається як активний суб'єкт соціальної взаємодії, який не просто підлаштовується під зовнішні обставини, а цілеспрямовано впливає на них, обираючи конструктивні та продуктивні форми поведінки. Її провідною характеристикою є здатність до глибокого розуміння емоційних станів іншої людини та прояв емпатійної підтримки, що забезпечує взаємоповагу, довіру та ефективну комунікацію. Асертивність трактується як інтегративна якість особистості, яка поєднує здатність до емпатії з умінням усвідомлено організовувати власну життєдіяльність у системі «людина – людина». Вона не зводиться лише до комунікативних навичок, а відображає цілісний стиль ставлення до світу та себе в ньому [2, с. 52].

Т. Дріга підкреслює, що формування асертивності зумовлене взаємодією соціального контексту та внутрішніх ресурсів особистості. Зокрема, на розвиток асертивної поведінки впливають рівень соціальної підтримки, характер включення індивіда в суспільні зв'язки, а також здатність покладатися на власні сили й довіряти собі. Ціннісно-смисловий компонент цього феномену виявляється у впевненості у власній спроможності діяти, у позитивному самоставленні, почутті власної ефективності та навичках саморегуляції [1, с.75-76].

До світоглядного компоненту асертивності, на думку В. Лучків, належить активна життєва позиція, творче ставлення до життя, прагнення до саморозвитку, зрілості та реалізації власного потенціалу. Науковець визначає наступні компоненти асертивної поведінки, які створюють цілісну модель асертивності як ресурсу особистісного зростання та соціальної адаптації:

1. Когнітивний компонент охоплює здатність до рефлексії, адекватного самосприйняття, антиципації та глибокого взаєморозуміння.
2. Емоційний компонент виявляється через емпатію, милосердя, стриманість, позитивність та емоційну врівноваженість. Суб'єктні характеристики включають відповідальність, інтернальність, автономність, віру у власні сили, креативність та самостійність.
3. Конативні прояви репрезентують поведінковий аспект асертивності – уміння захищати власні права, діяти спонтанно та впевнено, відмовляти, висловлювати свої почуття та потреби відкрито [2, с. 49-54].

На думку Т. Дріги, асертивність тісно пов'язана з адаптаційним потенціалом особистості. Вона виконує функцію ресурсу, який допомагає долати соціально-психологічні труднощі, зменшує рівень дезадаптації та сприяє гармонійному включенню в міжособистісні стосунки. До її ключових складових віднесено впевненість у собі, здатність до емоційної та поведінкової саморегуляції, а також сформовані комунікативні навички, що забезпечують конструктивну взаємодію в різних соціальних ситуаціях [1, с.26-30].

Особливого значення розвиток асертивності набуває в ранньому юнацькому віці, який вважається сенситивним для формування емпатійної суб'єктності. Саме в цей час інтенсивно розвиваються механізми самосвідомості, формується новий рівень особистісної автономії, з'являється потреба в осмисленні власного «Я», пошуку сенсу життя та професійного самовизначення. Розвинена асертивність сприяє створенню спільного смислового поля взаємодії, підвищенню рівня взаєморозуміння, емоційної підтримки та ефективному узгодженню цілей між людьми. Такі особистості здатні чітко заявляти про власні потреби та цілі, не порушуючи прав інших, що є ключовою умовою гармонійних соціальних відносин. Основні функції асертивності забезпечують їй важливу роль у формуванні психологічної зрілості: адаптаційна, комунікативна, регулятивна, цілетворча та консолідуюча [2, с. 52-54].

Асертивність є одним із ключових психологічних ресурсів ефективної саморегуляції особистості в процесі адаптації, оскільки вона поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий рівні самоконтролю, формуючи активну та конструктивну позицію індивіда у взаємодії з соціальним середовищем. Асертивна людина не лише усвідомлює власні потреби, почуття та кордони, а й здатна відкрито й упевнено комунікувати їх, зберігаючи при цьому повагу до інших. Саме ця здатність робить асертивність потужним адаптаційним механізмом: вона сприяє зниженню внутрішньої напруги, запобігає накопиченню фрустрації та конфліктів, а також забезпечує конструктивну взаємодію з оточенням у ситуаціях невизначеності чи змін. З точки зору психологічної саморегуляції, асертивність виконує кілька важливих функцій:

- допомагає людині усвідомлено керувати власними емоційними реакціями, що критично важливо під час адаптації до нових умов, особливо стресогенних;
- формує ефективні поведінкові стратегії (здатність аргументовано висловлювати власну позицію, протистояти зовнішньому тиску та захищати власні межі без агресії);
- підтримує відчуття внутрішнього контролю над подіями, що, у свою чергу, зміцнює особистісну стійкість, знижує ризик дезадаптації та емоційного виснаження.

Асертивність тісно пов'язана з механізмами саморегуляції, оскільки забезпечує ефективне управління поведінкою та емоційними станами в адаптаційних ситуаціях. Людина, здатна поводитися асертивно, демонструє високий рівень усвідомленості, стійкість до зовнішнього тиску, здатність конструктивно долати стрес і підтримувати психологічну рівновагу. У контексті процесів професійної, соціальної, академічної чи посттравматичної адаптації асертивність виступає не просто навичкою комунікації, а інтегрованим психологічним ресурсом, який сприяє збереженню особистісної цілісності та адаптаційного потенціалу.

Висновок. Асертивність виступає інтегральним психологічним ресурсом ефективної адаптації особистості, шо не є суто комунікативною навичкою, а відображає цілісну систему когнітивних, емоційних, поведінкових і ціннісно-смислових компонентів, що формують активну життєву позицію індивіда. Завдяки

здатності поєднувати емпатійність, самоповагу, усвідомленість власних меж і відкриту взаємодію, асертивна поведінка сприяє конструктивному вирішенню соціально-психологічних ситуацій, мінімізує ризики фрустрації та конфліктів, а також забезпечує збереження внутрішньої рівноваги.

Асертивна особистість не лише реагує на обставини, а й активно впливає на середовище, реалізуючи свої цілі з урахуванням прав інших, що створює підґрунтя для гармонійних міжособистісних стосунків. У цілому, асертивність можна обґрунтовано вважати ключовим психологічним чинником, що інтегрує процеси емоційної стабілізації, поведінкової гнучкості та соціальної ефективності. Таким чином, асертивність постає не просто комунікативною навичкою, а системним особистісним ресурсом, який забезпечує психологічну гнучкість, стресостійкість і ефективну адаптацію в умовах змін. Саме тому розвиток асертивності є надзвичайно актуальним як у контексті психологічної підготовки фахівців допоміжних професій (психологів, соціальних працівників, педагогів), так і в системах психопрофілактики, тренінгових програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалу особистості.

Список використаних джерел:

1. Дріга Т. Г. Асертивність як чинник соціально-психологічної адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі : дис… канд. психол. наук: 19.00.05. Київ. 2014. 273 с.
2. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Житомир. 2017. 200 с.