

Збірник наукових праць / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки.  
Київ-Алчевськ: ЛАДО, 2016. С. 60 – 65.

2. Shnaider, O.V. (2014). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia pratsivnykiv sfery informatsiinykh tekhnolohii [Psychological peculiarities of the emotional burnout of employees in the field of information technology]. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykholohiia i pedahohika» – Scientific notes of the National University of Ostroh Academy. Series «Psychology and Pedagogy», 26, 144 – 148.

## **АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА САМОРОЗВИТКУ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ**

**Кисилейчук Тетяна Іллівна**

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Науковий керівник: Яцюк Марія Валеріївна**

ORCID ID: 0000-0002-2393-9964

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** Асертивність є важливим аспектом особистісного розвитку, який безпосередньо впливає на успішну самореалізацію людини. У сучасному світі, де зростає інтенсивність комунікації та необхідність швидко реагувати на зміни, здатність висловлювати свої думки, відстоювати права та почуття стає вирішальною. При цьому важливо не

порушувати межі і прав інших людей, що робить асертивну поведінку збалансованою і продуктивною [1]. Така поведінка дозволяє досягати гармонії у міжособистісних стосунках, успішно вирішувати конфліктні ситуації та будувати конструктивну співпрацю як у приватному, так і професійному житті.

Асертивність передбачає здатність дорослої людини діяти впевнено, але з повагою до оточуючих, відмовляти, коли це необхідно, без почуття провини, і водночас слухати інших, підтримуючи конструктивний діалог [2]. Це стає ключовою навичкою для досягнення життєвих цілей, адже людина, яка вміє відстоювати свої інтереси, частіше досягає успіху в кар'єрі, має стабільніші стосунки і відчувається більш впевнено у соціальних взаємодіях.

У психологічній літературі концепт асертивності глибоко розглядається як у вітчизняних, так і зарубіжних дослідженнях. Зарубіжні автори, зокрема Альберт Елліс та Ендрю Салтер, вважають асертивність однією з базових навичок, що сприяє ефективній комунікації і допомагає людям будувати свою індивідуальну стратегію успіху. Асертивність для них – це засіб не тільки для самовираження, але й для збереження психологічної рівноваги, що дозволяє уникати пасивності або агресивності в комунікаціях. Елліс, зокрема, зазначає, що люди, які демонструють асертивну поведінку, краще пристосовуються до змін і стресів, оскільки відчувають внутрішній контроль над своїм життям.

Українські дослідники також розглядають асертивність у контексті міжособистісних відносин і розвитку емоційної інтелігентності [2]. Вони аналізують вплив асертивності на професійну діяльність і те, як ця навичка допомагає людям взаємодіяти у колективах, де висока конкуренція і необхідність швидко ухвалювати рішення [4]. Наприклад, у сучасних роботодавців важливою є не тільки професійна компетентність, а й здатність співробітника ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та

проявляти ініціативу. Асертивна поведінка допомагає фахівцю підвищити власну цінність на ринку праці.

Однак, незважаючи на широкий інтерес до цієї теми, питання впливу асертивності на самореалізацію у дорослому віці в українських наукових джерелах досі недостатньо розглянуте. Це створює потребу у подальших дослідженнях, зокрема у контексті особистісного розвитку, де асертивність могла б розглядатися як інструмент для формування здорової самооцінки, ефективного подолання життєвих криз та досягнення особистісної гармонії. Важливо також звертати увагу на те, як асертивність впливає на різні аспекти життя – від кар'єрних до соціальних і сімейних відносин, а також як ця навичка може допомогти людям різного віку.

Загалом, розвиток асертивності є одним з важливих факторів не тільки для ефективної самореалізації, але й для загального емоційного та психологічного благополуччя людини. Тому подальше вивчення цієї теми може внести значний внесок у розуміння того, як люди можуть оптимізувати свої взаємодії з іншими та ефективно досягати життєвих цілей.

**Мета статті:** полягає у дослідженні ролі асертивності як ключового інструменту для самореалізації та саморозвитку особистості в дорослому віці. Особлива увага буде приділена вивченню того, як асертивна поведінка впливає на здатність людини адаптуватися до складних життєвих та професійних ситуацій, ефективно відстоювати свої права та інтереси, і водночас зберігати здорові та гармонійні стосунки з оточенням. У статті будуть проаналізовані основні компоненти асертивної поведінки, такі як впевненість у собі, вміння висловлювати свої емоції і потреби без агресії чи почуття провини, а також здатність конструктивно вирішувати конфлікти.

**Виклад основного матеріалу.** Асертивність є фундаментальним аспектом особистісної поведінки, що має особливе значення в контексті самореалізації та саморозвитку [6]. Вона визначається як здатність людини

впевнено виражати свої думки, почуття та потреби, не порушуючи при цьому прав інших осіб [11]. На відміну від агресивної або пасивної поведінки, асертивність передбачає досягнення балансу між власними інтересами та повагою до думок і почуттів оточуючих. У сучасному суспільстві, де комунікація є одним із ключових інструментів досягнення успіху, асертивність стає необхідною навичкою для ефективної міжособистісної взаємодії, самовираження та досягнення поставлених цілей [4].

Однак варто зазначити, що розвиток асертивності не є вродженою характеристикою, вона формується в процесі соціалізації та значною мірою залежить від життєвого досвіду, виховання та соціальних взаємодій. Асертивність, як інструмент самореалізації, допомагає дорослій людині більш ефективно керувати своїм життям, приймати усвідомлені рішення, ставити реалістичні цілі та досягати їх, не відчуваючи надмірного тиску з боку соціуму або власних внутрішніх обмежень [8]. У цьому контексті, асертивність виступає як потужний механізм розвитку особистості та сприяє становленню її суб'єктності, відповідальності за власне життя та готовності брати на себе відповідальність за прийняті рішення [5].

Один із ключових аспектів асертивності полягає у здатності встановлювати здорові межі в міжособистісних стосунках. Для дорослої людини це особливо важливо, оскільки на цьому етапі життя вона часто перебуває у ситуаціях, коли необхідно одночасно виконувати різні соціальні ролі: професійні, сімейні, громадські [6]. Здатність відстоювати свої інтереси, не вступаючи в конфлікт або не відчуваючи себе зобов'язаним до безперервних компромісів, є необхідною умовою для збереження внутрішнього балансу та гармонії [3].

У професійній сфері асертивність сприяє не тільки самовираженню, але й успішній кар'єрній реалізації. Людина, яка вміє чітко і конструктивно формулювати свої ідеї, демонструє лідерські якості, ініціативність та

готовність до відповідальності. Водночас, вона здатна адекватно реагувати на критику, не перетворюючи її на конфлікт, а використовуючи як можливість для саморозвитку. Такий підхід дозволяє мінімізувати ризики вигорання, зумовленого внутрішньою напругою та незадоволеністю своїм становищем [9].

Асертивність також є важливим інструментом у сфері міжособистісних взаємодій, зокрема в сімейних та соціальних відносинах. Важливо розуміти, що розвиток асертивності передбачає не тільки вміння говорити про власні бажання та потреби, але й готовність слухати та поважати позиції інших людей. Це сприяє встановленню гармонійних стосунків, які базуються на довірі, взаєморозумінні та повазі. Відмова від маніпуляцій, пасивної агресії або уникання конфліктів на користь відкритої та чесної комунікації дозволяє значно покращити якість взаємодії з оточуючими [1]. Це важливо не тільки в особистому, але й у професійному житті, оскільки асертивна людина краще адаптується до вимог соціуму та має вищий рівень соціальної підтримки [8].

Ще одним важливим аспектом асертивності є її позитивний вплив на психологічний добробут. Багато дорослих людей, особливо в умовах сучасного швидкоплинного світу, стикаються зі значним емоційним навантаженням, пов'язаним із необхідністю відповідати соціальним очікуванням, зберігати баланс між роботою та особистим життям, досягати успіху на всіх фронтах. Асертивність дозволяє людині уникати накопичення внутрішнього стресу та напруги, адже вона допомагає виражати свої почуття та потреби в конструктивній формі, не відчуваючи провини або страху бути незрозумілою. Людина, яка здатна асертивно спілкуватися, відчуває більшу задоволеність своїм життям, має вищий рівень емоційного комфорту та знижений ризик розвитку психосоматичних захворювань [6].

Одним із важливих механізмів асертивності є вміння відкрито та прозоро передавати свої думки та почуття. Це особливо важливо в контексті

професійної діяльності, де ефективна комунікація є однією з ключових навичок [4]. Наприклад, під час ведення переговорів або командної роботи, асертивність допомагає людині чітко визначити свою позицію, висловити свої очікування та домовитися про конструктивні рішення, які задовольнятимуть обидві сторони. Таке вміння не тільки підвищує ефективність роботи, але й сприяє розвитку довіри між колегами, що в довгостроковій перспективі зміцнює командні відносини.

Крім того, асертивність сприяє особистісному розвитку через усвідомлене ставлення до власних рішень [7]. Здатність людини брати відповідальність за свої дії та їх наслідки є одним із ключових факторів її дорослішання та самореалізації. На цьому етапі особистість вчиться робити вибір, не керуючись зовнішніми обставинами або думками інших, а виходячи з власних цінностей та переконань. Це важливий елемент саморозвитку, оскільки він сприяє формуванню внутрішньої автономії та незалежності від зовнішніх впливів. Людина, яка здатна діяти асертивно, не потребує постійного схвалення або підтримки з боку оточуючих для того, щоб відчувати свою цінність [4].

Асертивність також має ключове значення у вирішенні конфліктів. Конфлікти є невід'ємною частиною людського існування, і здатність їх ефективно вирішувати є однією з найважливіших соціальних навичок. Асертивна людина не уникає конфліктів і не пригнічує їх, а намагається вирішити їх шляхом відкритого діалогу, висловлення своїх потреб і почуттів, а також готовності шукати компроміси. Такий підхід дозволяє не тільки зберігати емоційну рівновагу, але й розвивати навички конструктивної взаємодії, що є важливим для будь-якої соціальної групи [5].

Однак варто зауважити, що розвиток асертивності вимагає часу та свідомих зусиль. Вона не є автоматичною рисою характеру, яка з'являється з дорослішанням. Розвиток асертивних навичок часто вимагає зміни установок та звичок, що можуть бути сформовані протягом багатьох років.

Для цього необхідно працювати над усвідомленістю власних емоцій, розумінням своїх прав та обов'язків у стосунках з іншими людьми, а також розвивати емпатію та готовність до відкритої комунікації.

Отже, асертивність є комплексною та багатовимірною навичкою, яка має значний вплив на самореалізацію та саморозвиток дорослої людини. Вона дозволяє особистості досягати своїх цілей, зберігаючи гармонію в міжособистісних стосунках і не жертвуючи при цьому своїми інтересами.

**Висновки.** Асертивність є потужним інструментом для самореалізації та саморозвитку в дорослому віці, оскільки вона дозволяє людині не лише чітко усвідомлювати свої потреби, цінності та бажання, але й ефективно комунікувати їх оточуючим. Вміння висловлювати свої думки та почуття відкрито, без страху чи агресії, сприяє формуванню більш здорових та конструктивних відносин як у особистій, так і професійній сферах. Асертивність допомагає уникати пасивної або агресивної поведінки, що часто призводить до конфліктів і непорозумінь. Натомість вона дає можливість уникати непотрібних суперечок, забезпечуючи відкритий і збалансований діалог, що сприяє кращому розумінню між людьми.

Ключовим аспектом асертивної поведінки є те, що вона дозволяє знижувати рівень стресу. Людина, яка відчуває впевненість у тому, що може відкрито і коректно висловлювати свої думки, менш схильна до накопичення внутрішньої напруги чи роздратування. Це допомагає підтримувати внутрішню гармонію, оскільки людина не пригнічує свої емоції, а натомість конструктивно їх висловлює. Асертивна поведінка також підвищує здатність приймати зважені рішення та протистояти зовнішньому тиску, зберігаючи при цьому власну ідентичність і автономію.

Що стосується гармонійного поєднання особистих і професійних прагнень, асертивність грає важливу роль у балансуванні між цими аспектами життя. Люди, які демонструють асертивну поведінку, частіше здатні зберігати баланс між роботою та особистим життям, чітко

розставляючи пріоритети та ефективно розподіляючи свої ресурси. Вони можуть краще контролювати свою кар'єру, відстоювати свої інтереси у професійних відносинах, а також створювати та підтримувати міцні міжособистісні зв'язки поза роботою. Це сприяє їхньому всебічному розвитку, забезпечуючи стабільний прогрес у різних сферах життя.

Подальші дослідження в цій галузі можуть значно розширити розуміння того, як асертивність формується та розвивається в різних вікових і соціальних групах. Зокрема, важливим напрямом досліджень є вивчення специфіки розвитку асертивної поведінки в підлітковому віці, коли закладаються основи самостійності та соціальної взаємодії. У дорослому віці, асертивність може мати інші характеристики, пов'язані з роботою, сімейним життям, а також соціальним статусом. Це робить важливим аналіз не лише вікових особливостей, але й соціального та культурного контексту, в якому розвивається асертивність.

Крім того, вивчення впливу асертивності на різні аспекти самореалізації в професійному та особистому житті може дати нові уявлення про роль цієї поведінкової стратегії у досягненні життєвих цілей. Це, зокрема, включає аналіз того, як асертивність сприяє розвитку лідерських якостей, стійкості до стресу, підвищенню емоційного інтелекту та здатності ефективно комунікувати у складних ситуаціях. Таким чином, подальші дослідження можуть допомогти поглибити знання про значення асертивності для досягнення особистісної гармонії, професійного успіху та загального життєвого благополуччя.

### **Список використаної літератури**

1. Білик, І. В. Асертивність як складова успішної соціальної адаптації особистості. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2019, № 2(44), с. 109-115.



2. Гребінь, А. М. Психологічні аспекти розвитку асертивності у дорослих. Освітні інновації та психологія розвитку особистості, 2016, т. 3, № 9, с. 67-73.
3. Коваленко, В. І. Асертивна поведінка та її значення для кар'єрного розвитку. Львів: Каменяр, 2014. 150 с.
4. Мельник, О. В. Асертивна комунікація: теоретичні аспекти та можливості розвитку. Актуальні проблеми психології, 2020, т. 5, № 12, с. 32-41.
5. Паніна, Н. Асертивність та її роль у професійному розвитку особистості. Одеса: Астропринт, 2015. 198 с.
6. Папучек, М. О., Гончарук, О. І. Асертивна поведінка як запорука успішної комунікації. Психологічні науки: теорія та практика, 2017, т. 18, № 2, с. 54-65.
7. Суслевич, О. І. Психологія розвитку дорослої особистості. Київ: Либідь, 2016. 248 с.
8. Титаренко, Т. М. Емоційна компетентність та її вплив на саморозвиток. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2010. 180 с.
9. Шулешко, В. С. Асертивність і професійна самореалізація: сучасні виклики та перспективи. Практична психологія і соціальна робота, 2018, т. 4, № 8, с. 98-105.