

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Руденко Лілія Миколаївна¹

¹ Доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1655-5708>

UDC: 159.923.8

АНОТАЦІЯ

Юнацький вік залишається чи не найчутливішим періодом для становлення тих якостей особистості, від яких пізніше залежить успішність соціальної адаптації людини. Ідеться передусім про асертивність і психологічну стійкість. В умовах затяжної війни, коли невизначеність і хронічний стрес перетворилися для української молоді на повсякденний фон життя, розуміння того, що саме допомагає молодій людині зберігати внутрішню рівновагу, набуває особливої ваги.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні ролі асертивності у розвитку психологічної стійкості особистості юнацького віку, а також у розгляді структурних, соціокультурних і вікових особливостей цього зв'язку.

У роботі застосовано теоретичний аналіз, систематизацію та узагальнення вітчизняних і закордонних наукових джерел, порівняльний аналіз емпіричних досліджень, присвячених асертивності, резильєнтності та психологічній стійкості молоді.

З'ясовано, що асертивність є багатовимірним конструктом, який поєднує когнітивно-смысловий, афективний і поведінковий компоненти. У частині досліджень вона корелює з резильєнтністю, самооцінкою, життєстійкістю та здатністю конструктивно розв'язувати конфлікти. Разом з тим масштабні міжнародні дослідження свідчать, що зв'язок асертивності з академічною резильєнтністю не можна вважати універсальним, адже багато що визначається соціокультурним контекстом, рівнем добробуту людини, характером кризи, а також тим, як саме операционалізовано стійкість у конкретній роботі.

Асертивна поведінка справді належить до важливих ресурсів психологічної стійкості юнацтва, хоча далеко не єдиний і не завжди статистично провідний. Розвивати її доцільно у комплексі з іншими регуляторними механізмами, зокрема наполегливістю, допитливістю, емоційним контролем та соціальною підтримкою. Саме такий підхід відкриває шлях до створення більш диференційованих психокорекційних програм.

Ключові слова: асертивність, психологічна стійкість, резильєнтність, юнацький вік, самооцінка, життєстійкість, соціально-психологічна адаптація.

Вступ. Сучасний етап розвитку українського суспільства з його тривалою війною, глибокою невизначеністю та руйнуванням звичних життєвих орієнтирів висуває підвищені вимоги до психологічних ресурсів людини, і насамперед молоді. Юнацький вік традиційно розглядають як період інтенсивного особистісного становлення, коли остаточно оформлюється ціннісно-смыслова сфера, зміц-

нюється Я-концепція та виробляється власний стиль міжособистісної взаємодії (Радул, 2020). Водночас, як зауважує Сколота (2020), саме в цьому віці асертивність набуває особливого значення як складник професійного профілю, зокрема для майбутніх фахівців соціономічних професій, оскільки вона забезпечує не тільки особистісне зростання, а й ефективність майбутньої професійної взаємо-

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Liliia Rudenko

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

дії. Водночас саме на цей віковий етап припадає найбільше навантаження, пов'язане з адаптацією до складних, нерідко травматичних обставин. Водночас саме на даний віковий етап припадає найбільше навантаження, пов'язане з адаптацією до складних, нерідко травматичних обставин. Тому питання психологічної стійкості юнацтва актуальне не тільки для академічної психології, а й для практики психологічного супроводу. Розуміння асертивності в науковій літературі пройшло помітну еволюцію від суто поведінкового конструкту до багатовимірної особистісної властивості, і дослідники дедалі частіше розглядають її як один з можливих ресурсів психологічної стійкості. На думку Комар і Синюк (2024), асертивність становить основу психологічної стійкості, соціальної адаптації та успішного самовираження, оскільки дає людині змогу відстоювати власні права і водночас нести відповідальність за свої дії, зберігаючи гармонійні стосунки з оточенням. Подібну позицію обстоюють і зарубіжні автори. Відтак, Parfanovych та ін. (2022) наголошують, що асертивна поведінка нормалізує емоційну сферу підлітків і юнаків та суттєво підвищує їхні адаптаційні можливості. Про безпекову функцію асертивності в підлітковому віці, зокрема в контексті профілактики ризикованої поведінки, писала й Бутузова (2010). Вона розглядала асертивність як психологічну основу становлення безпечної поведінки підлітків і підкреслювала значення низької тривожності та розвиненого самоконтролю для формування впевненої, неагресивної і водночас нонконформної позиції особистості. Утім, зв'язок між асертивністю та психологічною стійкістю трактується в лі-

тературі далеко не однозначно, а окремі масштабні дослідження взагалі ставлять під сумнів його універсальність. Втім найпоказовішим прикладом є нещодавня робота Wang і King (2025), виконана на вибірці 60 722 економічно неблагополучних учнів із 31 країни та регіону світу на матеріалах бази PISA 2022. Спираючись на теорію Великої п'ятірки, автори встановили, що з-поміж семи соціоемоційних навичок статистично значущими предикторами академічної резильєнтності виявилися лише наполегливість, допитливість та емоційний контроль, тоді як асертивність, емпатія і стресостійкість після контролю інших змінних значущого зв'язку з резильєнтністю не продемонстрували. Інші роботи дають протилежну картину. Зокрема, за даними Gulip і Klimkowska (2025), асертивність відіграє роль модератора, який підсилює позитивний вплив резильєнтності на психологічне процвітання (flourishing), щоправда, лише у студентів з нижчим рівнем добробуту, тоді як у тих, хто відчувається психологічно благополучно, цей ефект практично зникає. Така суперечливість даних свідчить, що механізми, завдяки яким асертивність або сприяє психологічній стійкості, або лишається нейтральним чинником, потребують глибшого теоретичного осмислення.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні асертивності як чинника розвитку психологічної стійкості особистості юнацького віку, аналізі структурних компонентів обох конструктів та визначенні умов, за яких асертивна поведінка справді підвищує адаптаційний потенціал молодшої людини.

Методи дослідження. В основу дослі-

дження покладено теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з проблематики асертивності та психологічної стійкості, опублікованої переважно впродовж 2010–2026 років. Пошук джерел здійснювався в наукометричних базах Scopus та Web of Science, а також у вітчизняних фахових виданнях, індексованих у Google Scholar та Index Copernicus. Публікації відбиралися за відповідністю тематиці, наявністю емпіричної складової або ґрунтовного теоретичного узагальнення, а також за належністю вибірки до юнацького чи підліткового віку. Застосовано порівняльний аналіз концептуальних підходів різних наукових шкіл до тлумачення асертивності (біхевіорального, гуманістичного, соціально-когнітивного), систематизацію емпіричних даних щодо кореляційних зв'язків між асертивністю та показниками психологічної стійкості, а також метод узагальнення для формулювання теоретичних висновків. Окремо проаналізовано результати вітчизняних досліджень, проведених в умовах воєнного стану, що дало змогу врахувати специфіку сучасного українського контексту.

Обмеження дослідження. Обмеження дослідження зумовлені його теоретико-аналітичним характером. Запропоновані висновки ґрунтуються на узагальненні теоретичних положень та даних про кореляційні зв'язки між досліджуваними феноменами, що не дає змоги безпосередньо оцінити причинно-наслідкові зв'язки між асертивністю та психологічною стійкістю особистості. Окрім цього, дослідження зосереджене на особливостях розвитку психологічної стійкості саме в юнацькому віці, що не дозволяє екстраполювати

сформульовані висновки на інші вікові групи. Існує також часове обмеження, оскільки науковому аналізу підлягали праці, опубліковані переважно упродовж 2010–2026 років, унаслідок чого більш ранні теоретичні концепції розглядалися лише як фундаментальні засади досліджуваної проблематики. Крім того, огляд літератури не охоплює всіх психологічних шкіл та напрямів, а також не враховує вплив соціокультурних та інших контекстуальних чинників, тому не претендує на повне та вичерпне представлення результатів досліджень.

Результати дослідження. Слово «асертивність» походить від англійського дієслова to assert, тобто наполягати, стверджувати, заявляти про свою позицію (Комар & Синюк, 2024). У психологічний обіг термін увійшов завдяки роботам Salter (1949), який пов'язував невпевненість особистості з переважанням гальмівних процесів над збуджувальними в центральній нервовій системі (Parfanovych et al., 2022). Схоже фізіологічне пояснення невпевненості знаходимо і в українській традиції. Так, Бутузова (2010), спираючись на класичну модель Wolpe (1990), підкреслювала, що істинно асертивна особистість вільно виражає власні думки й почуття, здатна відкрито й адекватно спілкуватися з людьми на різних рівнях близькості, має активну життєву орієнтацію та зберігає самоповагу навіть у програшних ситуаціях. Проте статичне, суто фізіологічне трактування асертивності доволі швидко поступилося динамічнішому розумінню. Wolpe (1990) та Lazarus (1973), а згодом Lange і Jakubowski (1976) переосмислили асертивність як варіативну характеристику, яку можна цілеспрямовано розвивати через тре-

нінгові процедури на основі принципу «взаємного гальмування» (Parfanovych et al., 2022).

У сучасній психологічній науці склалися принаймні два основні напрями дослідження асертивності. Біхевіоральний підхід розглядає асертивність як набуту поведінкову модель, що формується у відповідь на позитивне підкріплення успішних комунікативних дій (Комар & Синюк, 2024). Гуманістична психологія, до якої належать Maslow (1954), Rogers (1961), Frankl (1963), натомість акцентує увагу на внутрішньому світі особистості й тлумачить асертивність радше як прояв самоактуалізації та автономного функціонування Я, аніж просто завчену модель поведінки.

Структурно асертивність зазвичай описують через три взаємопов'язані компоненти. Когнітивно-смісловий забезпечує адекватну оцінку ситуації, гнучкість мислення та здатність продуктивно переосмислювати проблемні обставини. Афективний спирається на впевненість у собі, довіру до світу та відкритість новому досвіду, причому ключовими параметрами тут виступають низька тривожність і прагнення до благополуччя. Поведінковий компонент проявляється в незалежності, відповідальності, наполегливості, готовності до ризику і так званій конструктивній агресії, яка, на відміну від ворожої, спрямована не на заподіяння шкоди, а на досягнення власних цілей без порушення прав інших людей. Подібну структуру, хоча й дещо іншими словами, описує Бутузова (2010). Вона так само виділяє когнітивно-сміслову, афективну та поведінкову складові асертивності й наголошує, що саме підлітковий і ранній юнацький вік є найсприя-

тливішим періодом для розвитку кожної з них, а отже, цілеспрямована програма розвитку асертивної поведінки в цьому віці закладає підґрунтя безпечних і адаптивних моделей поведінки в дорослому житті.

Варто наголосити, що асертивність принципово відрізняється від агресивної поведінки. Перша сприяє відкритому вираженню потреб без порушення чужих прав, тоді як агресія найчастіше провокує ескалацію конфлікту та загострення стосунків (Комар & Синюк, 2024). Саме ця межа, тонка, проте принципова, і визначає конструктивний потенціал асертивності для особистісного розвитку молодшої людини.

Психологічну стійкість як науковий конструкт нерідко ототожнюють або тісно пов'язують з поняттям резильєнтності (від англ. *resilience*), яке в українському психологічному дискурсі перекладають також як «життестійкість» чи «резильєнтність особистості». Radul (2020) визначає резильєнтність як інтегральну характеристику особистості, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові складові й забезпечує здатність до адаптації, саморегуляції та відновлення після негативних впливів. У цьому визначенні привертає увагу саме інтегративний характер конструкту: жодна окрема риса, включно з асертивністю, не здатна самотійно пояснити весь спектр адаптаційних можливостей особистості.

Емпіричне дослідження Radul (2020), проведене серед студентів, майбутніх психологів, показало, що значна частина юнаків має середній або знижений рівень резильєнтності, який супроводжується низькою самооцінкою, підвищеною тривожністю та погіршеним емоційним станом. Кореляційний аналіз за крите-

рієм Пірсона виявив сильний позитивний зв'язок між резильєнтністю та життєстійкістю ($r = 0,68$), а також між резильєнтністю та психологічними ресурсами особистості ($r = 0,72$), тоді як зв'язок із тривожністю виявився оберненим ($r = -0,45$) (табл. 1).

значущий позитивний зв'язок між асертивністю та резильєнтністю (кореляція середньої сили), а також слабший, проте значущий зв'язок між асертивністю та самооцінкою. Показово, що асертивність позитивно корелювала зі шкільним класом, тобто зростала з віком і

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки резильєнтності з показниками психологічної стійкості (за Радул, 2020)

Показник	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості
Життєстійкість	0,68	$p < 0,01$
Психологічні ресурси	0,72	$p < 0,01$
Самооцінка	0,49	$p < 0,05$
Тривожність (за Айзенком)	-0,45	$p < 0,05$

Подібні тенденції простежуються і в дослідженнях, присвячених індивідуально-психологічним ресурсам стійкості молоді в умовах військової агресії. Корольова та ін. (2024) на вибірці студентів Донецького національного університету імені Василя Стуса встановили, що майже дві третини опитаних (64%) мають труднощі з регуляцією емоцій, а понад половина (56%) демонструють знижений рівень нервово-психічної стійкості. Разом з тим автори виявили позитивну кореляцію між життєстійкістю та когнітивними стратегіями подолання стресу ($r = 0,679$), що дає змогу говорити про провідну роль саме когнітивного компонента в структурі психологічної стійкості молоді, яка живе в умовах хронічного стресогенного впливу.

Найпоказовішим напрямом видаються роботи, в яких асертивність і резильєнтність вимірювали одночасно на одній вибірці, адже саме тут спостерігається найбільша розбіжність результатів. Дослідження Anastácio (2016), проведене серед інституціоналізованих підлітків Португалії, зафіксувало статистично

накопиченням соціального досвіду, а це узгоджується з тезою про юнацький вік як сенситивний період для розвитку цієї якості.

До схожих висновків доходять Дмитрієва і Бутузова (2021), які визначили низький рівень тривожності та розвинену здатність до самоконтролю як основні умови формування ефективної асертивної поведінки в юнацькому віці. Натомість Вахоцька (2023), розглядаючи проблематику кризь призму конфліктологічної стійкості студентів, отримала дещо несподіваний результат. У структурній моделі предикторів конфліктостійкості асертивність увійшла до фактора «Толерантність» зі знаком мінус, тобто фактично як залежна поведінка, протилежна асертивній. Авторка пояснює цей парадокс тим, що асертивність, попри позитивний зв'язок із низьким рівнем стресу ($\beta = -0,36$), водночас виявляє незначний позитивний зв'язок із вербальною агресією ($\beta = 0,21$). Отже, у певних конфліктних контекстах вона може діяти амбівалентно, поєднуючи захисну та потенційно конфронтаційну функції.

Найпереконливіше спростування спрощеного лінійного зв'язку між асертивністю та стійкістю дає вже згадане дослідження Wang і King (2025). На вибірці учнів із 31 країни, дібраній за суворим критерієм ОЕСР (нижні 25% за соціоекономічним статусом родини, верхні 25% за академічними досягненнями одразу в трьох предметних областях), автори застосували багаторівневу логістичну регресію і виявили таке: асертивність, виміряна через твердження на кшталт «я проявляю ініціативу у роботі з однокласниками», не мала статистично значущого зв'язку з академічною резильєнтністю ($\beta = 0,02$, $p > 0,05$) після контролю інших соціоемоційних навичок і демографічних коваріат, тоді як наполегливість ($\beta = 0,09$), допитливість ($\beta = 0,19$) та емоційний контроль ($\beta = 0,08$) виявилися значущими предикторами (табл. 2). Автори пояснюють це тим, що асер-

На увагу заслуговує також дослідження Gulip і Klimkowska (2025), виконане на вибірці 800 польських студентів із вираженою пристрастю (passion) до певної діяльності. Автори з'ясували, що асертивність відіграє роль модератора у зв'язку між копінг-резильєнтністю та психологічним процвітанням (flourishing), причому модераційний ефект виявився статистично значущим саме в групі студентів із нижчим рівнем психологічного добробуту ($B = -0,020$, $p = 0,035$), тоді як у групі з високим рівнем добробуту взаємодія була незначущою. Інакше кажучи, асертивність компенсує дефіцит адаптаційних ресурсів переважно тоді, коли особистість перебуває у відносно вразливому психологічному стані, а за наявності інших розвинених ресурсів, скажімо соціальної підтримки чи високого рівня самоприйняття, її роль істотно послаблюється. Це загалом уз-

Таблиця 2

Асоціації соціоемоційних навичок з академічною резильєнтністю (Wang & King, 2025)

Соціоемоційна навичка	β (стандартизований коефіцієнт)	Відношення шансів (OR)	Значущість
Наполегливість (task performance)	0,09	1,21	$p < 0,001$
Допитливість (open-mindedness)	0,19	1,46	$p < 0,001$
Емоційний контроль (emotional regulation)	0,08	1,16	$p < 0,001$
Кооперація (collaboration)	-0,14	0,77	$p < 0,001$
Асертивність (engaging with others)	0,02	1,03	незначуще
Емпатія (collaboration)	0,02	1,04	незначуще
Стресостійкість (emotional regulation)	0,01	1,01	незначуще

тивність та емпатія тісніше пов'язані з міжособистісними, реляційними аспектами функціонування особистості, тоді як резильєнтність, особливо академічна, спирається передусім на внутрішньоособистісні, саморегуляторні ресурси, до яких асертивність, попри її поведінкову спрямованість, належить лише опосередковано.

годжується з висновком Wang і King (2025) про допоміжний, а не провідний характер асертивності у структурі психологічної стійкості.

Окремо слід сказати про роль опосередкованих чинників, які визначають, наскільки ефективно асертивність трансформується у психологічну стійкість. Dias та Cadime (2017), дослідивши 393 португальських підлітків,

встановили, що домашнє середовище, тобто стосунки в родині, є найпотужнішим предиктором резильєнтності, тоді як шкільне середовище саме по собі виявилось статистично незначущим предиктором попри високий рівень турботливих стосунків, які там декларувалися. Автори підкреслюють, що самі лише сприятливі зовнішні умови не гарантують високого рівня стійкості, якщо особистість не володіє розвиненими навичками саморегуляції, зокрема цілепокладанням і контролем імпульсів, які, своєю чергою, тісно переплітаються з поведінковим компонентом асертивності.

Схожої логіки дотримується і систематичний огляд Collado-Soler та ін. (2023), присвячений зв'язку емоційного інтелекту та резильєнтності в підлітків. Проаналізувавши 12 досліджень, виконаних за методологією PRISMA, автори дійшли висновку, що соціальна підтримка виступає важливим медіатором у зв'язку між емоційним інтелектом і резильєнтністю, причому для китайських підлітків значущим предиктором цього зв'язку виявилася саме підтримка з боку однолітків, а не родини. Оскільки асертивність за визначенням реалізується насамперед у міжособистісній взаємодії, можна припустити, що саме якість соціальних контактів юнака чи дівчини визначає, стане асертивна поведінка реальним ресурсом психологічної стійкості чи так і залишиться формальною навичкою без глибшого адаптаційного ефекту, що й продемонстрували Wang та King (2025) на значно більшій і методологічно суворішій вибірці.

Показово, що дослідження Parfanovych та ін. (2022) додає до цієї картини нейропсихологічний вимір. Автори вказують, що нерів-

номірне дозрівання лімбічної системи та префронтальної кори, характерне для підліткового та раннього юнацького віку, знижує здатність до самоконтролю і провокує імпульсивність, а це ускладнює формування стабільної асертивної поведінки. Разом з тим саме розвиток асертивності, на думку дослідників, дозволяє компенсувати згадані нейропсихологічні особливості через свідоме тренування впевненості, наполегливості та навичок ефективної комунікації, що зрештою нормалізує емоційну сферу підлітка. Цей висновок узгоджується з даними Plantade-Girch та ін. (2023), які встановили, що асертивність разом з емоційною регуляцією та стилем прив'язаності виступає вагомим детермінантом психологічного благополуччя в ранньому дорослому віці. Автори підкреслюють, що саме здатність до асертивної саморегуляції опосередковує вплив небезпечних стилів прив'язаності на загальний рівень благополуччя молодшої людини.

Не менш важливо, наскільки соціокультурне середовище сприяє асертивній поведінці чи, навпаки, гальмує її вияви. Комар і Синюк (2024) звертають увагу, що в колективістських культурах асертивність часом асоціюється з агресією та конфліктністю, тоді як індивідуалістичні культури заохочують самовираження та відкриту демонстрацію власної позиції. Свою роль відіграють і соціально-політичні умови. У демократичних суспільствах, де права особистості захищені законодавчо, асертивність сприймається як необхідна риса для самореалізації, а от в авторитарних системах подібні прояви можуть викликати осуд або й соціальну ізоляцію. Окремим чинником, що модифікує прояви асертивності в

юнацькому середовищі, виступає сучасне медіа-середовище. Як зазначають автори Семенюк і Семенюк (2026), сугестивний вплив медіа суттєво формує політичні та ціннісні орієнтації студентської молоді, що, своєю чергою, створює певні рамки допустимого самовираження: в умовах високої медіа-сугестії відкриття відстоювання власної позиції може вимагати від молодого людини додаткової внутрішньої мужності, оскільки публічний дискурс часто нівелює альтернативні думки.

Ця теза набуває особливої ваги в контексті сучасних українських реалій. Дослідження Вахоцької (2023) показало, що серед студентів магістратури, порівняно з бакалаврами, спостерігається нижчий рівень пережитого стресу, вищий показник асертивності та вищий рівень конфліктостійкості, що може свідчити про поступове, віково зумовлене нарощування як асертивних навичок, так і загальної психологічної зрілості. Водночас дослідження Корольової та ін. (2024), проведене на вибірці студентів у реаліях повномасштабної війни, зафіксувало домінування середнього рівня резильєнтності з тенденцією до зниженого рівня включеності в теперішнє (34% опитаних). Власне це дозволяє припустити, що в гостро кризових умовах навіть розвинена асертивність не завжди спроможна повністю компенсувати вплив хронічного стресогенного навантаження, а отже, її варто розглядати радше як один із компонентів ширшої системи психологічних ресурсів, аніж як самостійний, ізольований чинник стійкості. Зазначену думку додатково підкріплюють результати Wang і King (2025), які на глобальній вибірці показали, що саме внутрішньоособистісні, саморегу-

ляторні навички, а не міжособистісні, соціально орієнтовані якості на кшталт асертивності чи емпатії, найстабільніше передбачають академічну резильєнтність незалежно від культурного контексту.

Обговорення. Проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що зв'язок між асертивністю та психологічною стійкістю особистості юнацького віку має складний, багатфакторний характер і не піддається спрощеній лінійній інтерпретації. З одного боку, частина проаналізованих джерел, зокрема праці Комар і Синюк (2024), Parfanovych та ін. (2022), Anastácio (2016), Бутузової (2010), а також Gulip і Klimkowska (2025), підтверджує позитивний зв'язок асертивності з резильєнтністю, самооцінкою та психологічним благополуччям. З іншого боку, масштабне міжнародне дослідження Wang та King (2025) і структурна модель Вахоцької (2023) наочно демонструють, що цей зв'язок може виявлятися неоднозначно або взагалі не досягати статистичної значущості, а в окремих випадках асертивність навіть входить до факторної структури як компонент, протилежний конструктивній толерантності.

Пояснення цієї суперечності, на наш погляд, слід шукати щонайменше у трьох площинах. По-перше, дослідники оперують різними операціоналізаціями поняття «асертивність». Якщо в одних роботах вона трактується як конструктивна, соціально прийнятна форма самоствердження, то в інших, зокрема в Вахоцької (2023), під асертивністю фактично розуміється готовність до вербальної конфронтації, що наближає її до агресивних форм поведінки. У дослідженні Wang та

King (2025) асертивність вимірювалася доволі вузько, через прояв ініціативи в групових завданнях, і це також могло применшити її статистичний зв'язок із суто академічною формою резильєнтності. По-друге, ефект асертивності суттєво залежить від вихідного рівня психологічного добробуту особистості. Як показали Gulip і Klimkowska (2025), саме для студентів із нижчим рівнем добробуту асертивність відіграє компенсаторну, підсилювальну роль, тоді як за наявності інших розвинених ресурсів цей ефект нівелюється. По-третє, свою роль відіграє соціокультурний контекст, зокрема колективістський чи індивідуалістичний характер суспільства, а також специфіка кризових обставин (війна, соціальна нестабільність), яка істотно змінює те, наскільки відкрите самовираження молоді людини сприймається середовищем як конструктивне, а не загрозливе. Частково це підтверджують і регіональні відмінності, виявлені Wang та King (2025) у зв'язках наполегливості та емоційного контролю з резильєнтністю в різних культурних кластерах.

Окремо варто зупинитися на медіаторній ролі соціальної підтримки, самооцінки та когнітивних стратегій подолання стресу. Дослідження Dias та Cadime (2017) показує, що сама лише наявність сприятливого середовища, шкільного чи сімейного, не гарантує високого рівня резильєнтності без розвинених навичок саморегуляції, до яких, безумовно, належить і поведінковий компонент асертивності. У цьому сенсі асертивність доцільно розглядати не як ізольований і тим паче не як провідний предиктор, а радше як елемент ширшого конструкту особистісної автономії, що функціонує

спільно з когнітивною гнучкістю, наполегливістю, емоційною регуляцією та соціальними навичками. Причому саме останні, судячи з наведених даних, частіше виявляються прямішими предикторами академічної форми стійкості.

Практичне значення отриманих узагальнень полягає в тому, що психокорекційні та розвивальні програми, спрямовані на підвищення психологічної стійкості юнацтва, не повинні обмежуватися тренуванням асертивних навичок у вузькому розумінні, наприклад умінням говорити «ні» або відстоювати власну думку. Ефективнішим видається комплексний підхід, який поєднує розвиток асертивності з роботою над наполегливістю, допитливістю, емоційною регуляцією та формуванням стійких соціальних зв'язків, особливо в умовах підвищеного стресового навантаження, характерного для сучасного українського суспільства.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дав змогу розкрити асертивність як багатовимірний психологічний конструкт, що інтегрує когнітивно-смісловий, афективний та поведінковий компоненти і виступає одним з можливих ресурсів психологічної стійкості особистості юнацького віку, хоча й не завжди статистично провідним. Встановлено, що значна частина емпіричних досліджень фіксує позитивний зв'язок асертивності з резильєнтністю, самооцінкою та здатністю до конструктивного подолання стресу, проте цей зв'язок є контекстно залежним і опосередковується низкою чинників, серед яких вихідний рівень психологічного добробуту особистості, якість соціальної підтримки, спосіб операціоналізації

самої асертивності, а також соціокультурні особливості середовища, в якому відбувається соціалізація молодшої людини.

З'ясовано також, що в окремих дослідженнях, зокрема на великих міжнародних вибірках, зв'язок асертивності з академічною резильєнтністю виявляється статистично незначущим, а в структурних моделях конфліктостійкості асертивність може набувати амбівалентного характеру, поєднуючи захисну функцію зі схильністю до вербальної конфронтації. Усе це свідчить про необхідність обережного, диференційованого підходу до інтерпретації ролі асертивності в структурі психологічної стійкості, без надмірної універсалізації цього конструкту і без ігнорування того факту, що саме внутрішньоособистісні, саморегуляторні якості, такі як наполегливість, допитливість та емоційний контроль, часто демонструють сильніший і стабільніший зв'язок зі стійкістю, ніж міжособистісно орієнтована асертивність.

Зазначимо, що потенційно перспективним напрямом подальших досліджень видається розробка та емпірична апробація комплексних психокорекційних програм, які поєднували б розвиток асертивної поведінки з формуванням адаптивних когнітивних стратегій подолання стресу і зміцненням соціальної підтримки, з урахуванням специфічних викликів, що постають перед українською молоддю в умовах тривалої війни. Окремої уваги потребує лонгітюдне дослідження динаміки асертивності протягом юнацького віку, яке дозволило б простежити причинно-наслідкові, а не лише кореляційні зв'язки між досліджуваними конструктами.

References :

- Anastácio, Z. (2016). Self-esteem, assertiveness and resilience in adolescents institutionalized. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 315–321. <https://doi.org/10.17060/ijdaep.2016.n1.v1.231>
- Butuzova, L. P. (2010). Asertyvnist osobystosti yak osnova stanovlennia bezpechnoi povedinky v pidlitkovomu vitsi [Assertiveness of personality as a basis for the formation of safe behavior in adolescence]. In *Problemy psikhologichnoi bezpeky: osobystist, suspilstvo, derzhava: Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 33–40). Odesa: SMYL.
- Collado-Soler, R., Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., & Navarro, N. (2023). Emotional intelligence and resilience outcomes in adolescent period, is knowledge really strength? *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1365–1378. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S383296>
- Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicologia Educativa*, 23(1), 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>
- Dmytriieva, S. M., & Butuzova, L. P. (2021). Rozvytok asertyvnosti yunakiv yak umovy ekolohichnoi transformatsii yikh ahresyvnosti [Development of assertiveness in young people as a condition for the ecological transformation of their aggressiveness]. *Herald of Kiev Institute of Business and Technology*, 47(1), 64–72. <https://doi.org/10.37203/kibit.2021.47.09>
- Gulip, M., & Klimkowska, K. (2025). Coping resilience and flourishing among passionate students with different levels of well-being — the moderating role of assertiveness. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 44(1), 87–104. <https://doi.org/10.17951/lrp.2025.44.1.87-104>
- Komar, T., & Syniuk, V. (2024). Asertyvnist yak kluchovyi faktor harmonizatsii vziemyn u sotsiumi [Assertiveness as a key factor in harmonizing relationships in society]. *Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezperervnoi osvity. Seriya «Pedahohika. Psykholohiia»*, 6, 36–43. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-2.05>
- Korolova, N. D., Matokhniuk, L. O., & Taran, A. A. (2024). Psykholohichna stiikist molodi v umovakh viiskovoi ahresii [Psychological resilience of young people in the context of military aggression]. *Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Seriya «Psykhologichni nauky»*, 2(5), 72–79. [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2\(5\).8](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).8)
- Lange, A. J., & Jakubowski, P. (1976). *Responsible assertive behavior: Cognitive/behavioral procedures for trainers*. Research Press.
- Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior Therapy*, 4(5), 697–699. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(73\)80161-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(73)80161-3)

Parfanovych, I., Kyrychenko, V., Petrochko, Z., Necherda, V., Koropetska, O., & Lavrentieva, I. (2022). Peculiarities of assertiveness development and ways of socialization of personality in adolescence. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(4), 163–181. <https://doi.org/10.18662/brain/13.4/381>

Plantade-Gipch, A., Bruno, J., Strub, L., Bouvard, M., & Martin-Krumm, C. (2023). Emotional regulation, attachment style, and assertiveness as determinants of well-being in emerging adults. *Frontiers in Education*, 8, Article 1058519. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1058519>

Radul, I. H. (2020). Psykholohichni osoblyvosti rezylentnosti v yunatskomu vitsi [Psychological features of resilience in adolescence]. *Naukovi zapysky. Seriya: Psykholohiia*, 5, 5–11. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy>

Salter, A. (1949). *Conditioned reflex therapy: The direct approach to the reconstruction of personality*. Creative Age Press.

Semeniuk, O., & Semeniuk, D. (2026). Suhestyvnyi vplyv media na formuvannya politychnykh pohliadiv studentskoi molodi [Suggestive influence of the media on the formation of the political views of student youth]. *Psykholohichni chasopysy*, 12 (4), 7–17. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.4.1>

Skolota, E. V. (2020). Asertyvnist yak skladnyk profesiinoho profilu maibutnoho psykhologa [Assertiveness as a component of a future psychologist's professional profile]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 31(70)(4), 79–83. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/11>

Vakhotska, I. O. (2023). Psykholohichni chynnyky konfliktolohichnoi stiikosti studentiv [Psychological factors of students' conflict resilience]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 6(76), 11–18. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-23-76-6-11-18>

Wang, F., & King, R. B. (2025). Socio-emotional skills matter for academic resilience: A global perspective. *Learning and Individual Differences*, 123, Article 102758. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2025.102758>

Wolpe, J. (1990). *The practice of behavior therapy* (4th ed.). Pergamon Press.

Руденко Лілія Миколаївна

Доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ (Україна)

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

АНОТАЦІЯ

Мета. Теоретично обґрунтувати роль асертивності як чинника розвитку психологічної стійкості особистості юнацького віку, проаналізувати сучасні наукові підходи до взаємозв'язку цих конструктів, а також визначити психологічні й соціокультурні умови, за яких асертивна поведінка сприяє адаптаційному потенціалу молоді.

Методи. Дослідження має теоретико-аналітичний характер. Використано методи теоретичного аналізу, порівняння, систематизації та узагальнення результатів сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень. Проаналізовано наукові публікації, індексовані у Scopus, Web of Science та інших наукових базах даних, присвячені проблематиці асертивності, психологічної стійкості, резильєнтності, соціально-психологічної адаптації та особливостей розвитку особистості юнацького віку.

Результати. Встановлено, що асертивність є багатовимірним психологічним конструктом, який інтегрує когнітивно-смысловий, афективний та поведінковий компоненти й виступає важливим ресурсом психологічної стійкості особистості. Аналіз сучасних досліджень засвідчив переважно позитивний зв'язок асертивності з резильєнтністю, самооцінкою, психологічним благополуччям і здатністю до конструктивного подолання стресу. Водночас показано, що сила та характер цього взаємозв'язку залежать від соціокультурного контексту, рівня психологічного благополуччя, особливостей операціоналізації асертивності та специфіки кризових умов. Обґрунтовано, що асертивність доцільно розглядати не як ізольований чинник, а як складову ширшої системи психологічних ресурсів, яка взаємодіє з емоційною регуляцією, когнітивною гнучкістю, наполегливістю та соціальною підтримкою.

Оригінальність/цінність. Узагальнено сучасні міжнародні та українські наукові дані щодо взаємозв'язку асертивності й психологічної стійкості особистості

юнацького віку, систематизовано чинники, що модифікують цей взаємозв'язок, та запропоновано інтегративний підхід до розуміння ролі асертивності як психологічного ресурсу адаптації в умовах хронічного стресу та соціальної невизначеності.

Висновки. Асертивність є важливою, проте не єдиною детермінантою психологічної стійкості особистості юнацького віку. Її ефективність залежить від поєднання з іншими особистісними ресурсами та особливостей соціального середовища. Отримані результати можуть бути використані як теоретичне підґрунтя для розроблення комплексних програм психологічного супроводу, психокорекції та розвитку психологічної стійкості молоді.

Ключові слова: assertiveness; психологічна стійкість; резильєнтність; юнацький вік; соціально-психологічна адаптація; психологічне благополуччя; емоційна регуляція; психологічні ресурси.

Liliia Rudenko

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Special Psychology, Ukrainian State Mykhailo Dragomanov University, Kyiv, Ukraine

ASSERTIVENESS AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN EMERGING ADULTHOOD

ABSTRACT

Purpose. To provide a theoretical justification for the role of assertiveness as a factor in the development of psychological resilience in emerging adulthood, to analyse contemporary scientific approaches to the relationship between these constructs, and to identify the psychological and sociocultural conditions under which assertive behaviour enhances young people's adaptive capacity.

Methods. The study employed a theoretical and analytical design. The methods included theoretical analysis, comparison, systematisation, and synthesis of findings from contemporary Ukrainian and international studies. Scientific publications indexed in Scopus, Web of Science, and other academic databases were analysed, with particular attention to assertiveness, psychological resilience, resilience, socio-psychological adaptation, and personality development during emerging adulthood.

Results. Assertiveness was found to be a multidimensional psychological construct integrating cognitive-semantic, affective, and behavioural components and constituting an important resource for psychological resilience. The analysis of contemporary research demonstrated a predominantly positive association of assertiveness with resilience, self-esteem, psychological well-being, and the ability to cope with stress constructively. At the same time, the strength and nature of this association were shown to depend on the socio-cultural context, the individual's level of psychological well-being, the operationalisation of assertiveness, and the specific characteristics of crisis conditions. It is argued that assertiveness should be regarded not as an isolated factor but as a component of a broader system of psychological resources that interacts with emotional regulation, cognitive flexibility, perseverance, and social support.

Originality/Value. Contemporary international and Ukrainian evidence concerning the relationship between assertiveness and psychological resilience in emerging adulthood.

thood was synthesised. The factors modifying this relationship were systematised, and an integrative approach was proposed for understanding assertiveness as a psychological resource for adaptation under conditions of chronic stress and social uncertainty.

Conclusions. Assertiveness is an important, although not the sole, determinant of psychological resilience in emerging adulthood. Its effectiveness depends on its interaction with other personal resources and on the characteristics of the social environment. The findings may provide a theoretical basis for developing comprehensive programmes of psychological support, psychological intervention, and resilience enhancement for young people.

Keywords: assertiveness; psychological resilience; resilience; emerging adulthood; socio-psychological adaptation; psychological well-being; emotional regulation; psychological resources.

How to cite (як цитувати):

Rudenko , L. ASSERTIVENESS AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN EMERGING ADULthood. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 12(5), 48–60. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.5.4> [in Ukrainian]

Руденко , Л. АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 12(5), 48–60. <https://doi.org/10.31108/1.2026.12.5.4>

Дата отримання статті: 03.03.2026

Дата рекомендації до друку: 20.05.2026

Дата оприлюднення: 30.05.2026