

**АСЕРТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ У ПЕРІОД ДОРОСЛОСТІ**

*Хомич Г. О.* кандидат психологічних наук,  
професор, професор кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
<https://orcid.org/0000-0001-8748-8165>

У статті досліджено роль асертивності як ресурсу подолання життєвих криз у період дорослості. Розглянуто концептуальні засади асертивності в структурі психологічного функціонування особистості та специфіку життєвих криз дорослого віку. Емпірично встановлено, що високий рівень асертивності корелює з проблемно-орієнтованими стратегіями подолання стресу та кращою адаптацією, а низький – з емоційно-орієнтованими стратегіями, униканням і зниженою адаптацією. Запропоновано практичні рекомендації щодо розвитку асертивності як компонента психологічної резильєнтності дорослої особистості.

**Ключові слова:** адаптаційний потенціал; асертивність; життєві кризи; копінг-стратегії; особистісні ресурси; період дорослості; психологічна резильєнтність; психологічне благополуччя; самоефективність; стресостійкість.

**Вступ.** Сучасне суспільство характеризується високою динамікою змін, що зумовлюють часті кризи на особистісному та професійному рівнях. У період дорослості життєві кризи можуть виникати внаслідок професійного вигорання, змін у сімейному житті, втрати роботи, економічних труднощів чи екзистенційних пошуків. Успішне подолання таких криз залежить від особистісних ресурсів людини, серед яких особливу роль відіграє *асертивність* – здатність впевнено висловлювати свої думки, потреби та права без порушення прав інших людей. Асертивна поведінка сприяє формуванню внутрішньої стійкості, що є важливим чинником психологічного благополуччя, самореалізації та підтримання гармонійних міжособистісних взаємин. Водночас недостатній рівень асертивності може зумовлювати підвищену тривожність, невпевненість у собі, труднощі у прийнятті рішень, що ускладнює процес подолання життєвих криз.

Асертивність є важливим елементом психологічної резильєнтності, оскільки дозволяє індивіду контролювати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу, будувати ефективну комунікацію, підвищувати самоефективність та стресостійкість. У поєднанні з копінг-стратегіями, самоефективністю та адаптаційним потенціалом вона формує основу психологічного благополуччя людини у кризових умовах. Особливо

актуальним є вивчення асертивності як особистісного ресурсу у дорослому віці, коли індивід стикається з широким спектром викликів – професійних, сімейних, соціальних. Таким чином, дослідження асертивності у системі особистісних ресурсів подолання життєвих криз є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки сприяє глибшому розумінню психологічних механізмів адаптації та можливостям їхнього розвитку у дорослому віці.

**Мета статті** – розкрити асертивність як важливий особистісний ресурс у процесі подолання життєвих криз у період дорослості; дослідити, як рівень асертивності впливає на стратегії подолання стресу та адаптацію до життєвих викликів у дорослому віці; розробити практичні поради для підвищення асертивності дорослих.

**Завдання статті:**

1. Здійснити теоретичний аналіз концепту асертивності як багатовимірного психологічного конструкту та встановити його функціональне значення в структурі особистісних ресурсів подолання життєвих криз у період дорослості.

2. Експериментально дослідити кореляційні зв'язки між рівнем розвитку асертивності та ефективністю застосування копінг-стратегій у контексті соціально-психологічної адаптації дорослих до стресогенних життєвих викликів.

3. Розробити й обґрунтувати диференційовану систему психологічних рекомендацій та інтервенцій, спрямованих на формування і розвиток асертивної

поведінки дорослих як важливого компонента психологічної резильєнтності та стресостійкості.

**Теоретичне підґрунтя.** Феноменологія особистісної кризи (розглянута в працях сучасних зарубіжних і вітчизняних науковців – Р. Ассаджіолі, І.Булах, О. Войтенко, В. Зливкова, В. Кириченка, С.Кузікової, І. Лясковської, С. Лукомської, С. Максименка, О. Федан, Г. Хомич, Л. Шевченко, Ю. Швалба, І. Щербакової та ін.), що включає етапи її розгортання та пускові механізми, тісно пов'язана з тим, як індивіди здатні адаптуватися до змін і викликів у житті. У цьому контексті асертивність, яка базується на дослідженнях соціальних навичок і самоконтролю, стає важливим ресурсом для ефективного подолання життєвих криз у період дорослості. Е. Сальтер (1940) розглядав поняття «асертивна поведінка» як протилежність пасивності та емоційного стримування. Д. Вольпе (1958) включив асертивність у свою теорію десенсибілізації як засіб боротьби з тривожними розладами, визнавав асертивність поведінковою стратегією для по додання соціальної тривожності (Альберті & Еммонс, 2023). Популяризували асертивність як необхідну навичку для особистісного розвитку Р. Альберті та М. Еммонс (1970-ті роки). Подальший розвиток концепції асертивності пов'язаний із когнітивно-поведінковим напрямом психології (Альберті & Еммонс, 2023). А. Бек (1976) та А. Елліс (1977) підкреслювали роль самоспостереження та раціонального мислення в розвитку асертивних навичок, оскільки люди з низькою асертивністю часто мають ірраціональні переконання щодо власних прав або реакції інших на їхню поведінку (Данильченко, 2016).

В Україні проблема асертивності та її впливу на психологічне благополуччя розглядається у працях багатьох сучасних науковців: М. Карамушка досліджує психологічні особливості розвитку соціально активної молоді, включаючи роль асертивності; І. Данильченко аналізує вплив асертивності на подолання кризових ситуацій; І. Нагаєвська досліджує психологічні умови розвитку асертивної поведінки студентів; Л. Ніколаєв розглядає асертивність як ресурс резильєнтності особистості в умовах воєнного часу. Л. Марчук вказує, що в науковій практиці для

визначення асертивної особистості використовуються такі поняття, як «позиція – Я-Дорослий» (Е. Берн), «самоактуалізуюча особистість» (А. Маслоу), «автономія особистості» (А. Бандура), «повноцінно функціонує особистість» (К. Роджерс), «зріла особистість» (Г. Оллпорт), «елітарна особистість» (Н. Пряжніков), «продуктивність особистості» (Е. Фромм), «Я-концепція» (Р. Бернс) та «суб'єктність особистості» (А. Осницький). Дослідниця акцентує увагу, що «автори намагаються означити свіжий погляд на проблему особистості, де суб'єкт не тільки сприймає норми певного способу дій, а й виявляє їх у поведінці (Марчук, 2016, с. 21). Таким чином, вивчення асертивності допомагає зрозуміти, яким чином вона впливає на здатність людей справлятися з труднощами та стресами. Додаткові дослідження розширяють знання про роль асертивності у підтримці психічного здоров'я та благополуччя в дорослому житті.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів наукового пізнання. Теоретико-методологічний компонент представлений системним аналізом та узагальненням наукових джерел з проблематики асертивності в контексті подолання життєвих криз, що дозволило концептуалізувати ключові поняття та визначити їх структурно-функціональні взаємозв'язки.

Емпіричний компонент дослідження реалізовано через психодіагностичне тестування з використанням валідизованих методик: тест для визначення рівня асертивності, методика COPE для оцінки стратегій подолання стресу, опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда. Статистична обробка даних здійснювалась із застосуванням кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона) для встановлення значущих взаємозв'язків між рівнем асертивності, стратегіями подолання стресу та показниками адаптації.

Інтерпретаційний компонент забезпечено через структурно-функціональний та порівняльний аналіз отриманих результатів, що дозволило виявити закономірності впливу рівня асертивності на ефективність подолання життєвих криз у період дорослості.

**Результати і обговорення.** В сучасній вітчизняній психології асертивність розглядається не лише як спосіб ефективної комунікації, а й як важливий фактор психологічної стійкості, соціальної адаптації та саморегуляції. Л. Ніколаєв звертає увагу на те, що в психологічній практиці використовуються схожі, на перший погляд, поняття – *асертивність* та *асертивна поведінка*, але їх потрібно розрізняти. Розвиваючи асертивність, людина може покращити свою асертивну поведінку, що, в свою чергу, позитивно вплине на міжособистісні стосунки та загальне самопочуття (Ніколаєв, 2024). Йдеться про те, що асертивність є внутрішнім станом/рисом, тоді як асертивна поведінка – це зовнішній прояв цієї якості, тобто це різні аспекти одного й того ж феномену.

На цінність асертивності як дієвого особистісного ресурсу вказують українські дослідники, зокрема, вони вважають, що цей ресурс впливає на рівень психологічного благополуччя людини, її емоційний стан, соціальну взаємодію та здатність до адаптації в умовах життєвих труднощів. Здатність людини відкрито висловлювати свої думки/почуття/потреби без порушень прав інших є суттєвим чинником підтримки емоційної стабільності, формування впевненості в собі та розвитку гармонійних міжособистісних відносин (Хомич, Войтенко & Казанцева, 2024). Вчені доводять, що асертивні люди мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя, оскільки їхня поведінка сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. Вони менш схильні до депресивних станів і емоційного вигорання, оскільки мають достатньо ресурсів для самозахисту від негативного впливу зовнішніх чинників (Данильченко, 2016; Карамушка, 2020; Нагаєвська, 2017). Окрім того, використання асертивних стратегій дозволяє особистості краще контролювати власний емоційний стан, що позитивно впливає на загальне психологічне благополуччя. Дослідження Л. Марчук показало, що асертивна поведінка сприяє підвищенню рівня соціальної підтримки та зміцненню довіри у стосунках, що є важливим фактором психологічного благополуччя (Марчук, 2016).

Асертивність сприяє ефективній комунікації, розвитку емпатії та вмінню розв'язувати конфлікти конструктивно.

Люди з розвинутою асертивністю менш схильні до деструктивних соціальних стратегій, як-то маніпуляція чи уникнення конфліктів. Серйозним викликом для психологічного благополуччя особистості є життєві кризи, надзвичайні ситуації, стреси. Науковці визначають життєві кризи як стан внутрішнього конфлікту та необхідності реконструкції ставлення до себе й свого життя (Купреєва, 2016; Титаренко, 2021; Хомич, 2019; Хомич, Войтенко & Казанцева, 2024). Для криз характерні значні зміни (вікова динаміка, втрати роботи/здоров'я, професійні проблеми, психічні травми, невміння адаптуватися до нових обставин) та переоцінка життєвих цінностей.

У період переживання кризи відбувається перебудова особистісних структур, особливо, зміни на рівні емоційної сфери. Однак людина може навчитися управляти емоціями за допомогою спеціальних технік; на пізнавальному рівні – зниження здатності мислити ясно може бути компенсоване шляхом розвитку критичного мислення та пошуків нових рішень проблем; внутрішній досвід переробляється заміною старих навичок новими, що дозволяє адаптуватися до змінених умов життя і розвивати більш адаптивну поведінку (Карамушка, 2020; Купреєва, 2016; Марчук, 2016; Нагаєвська, 2017; Патерсон, 2023; Титаренко, 2021; Хомич, 2019). Життєві кризи супроводжуються сильними емоційними переживаннями, які вимагають від людини глибокої внутрішньої роботи щодо переоцінки свого життя та самосприйняття. «Це болючий спалах реальності, що забезпечує нове саморозуміння, нове бачення себе у життєвому світі, що розвивається. Це яскрава, переконлива декорація для створення чергової версії життя» (Нагаєвська, 2017, с. 37). Отже, усвідомлення особистістю необхідності змін у своєму житті часто супроводжується переоцінкою власних цінностей та цілей, – це сприяє формуванню нового бачення себе та свого місця у світі. В цей момент людина починає шукати інструменти для реалізації нових цілей, одним з яких є розвиток асертивності. Робота з розвитку асертивності особистості дорослого віку починається з того, щоб допомогти людині зрозуміти і прийняти себе як того, хто здатний приймати рішення та нести

відповідальність за своє життя. Для цього необхідно активізувати свої здібності та втілити можливості, які раніше були в резерві або з певних причин ігнорувалися (Ніколаєв, 2024).

Аналіз та узагальнення даних на основі наукових джерел з проблеми дослідження (Альберті & Еммонс, 2023; Карамушка, 2020; Максименко, 2017; Марчук, 2016; Ніколаєв, 2024; Патерсон, 2023) дає нам підстави визнати, що асертивна поведінка дорослих, які стикаються з життєвими викликами та прагнуть знайти конструктивні шляхи їхнього подолання, можлива за рахунок використання стратегій та методів розвитку асертивності. Розкриємо деякі з них. *Ненасильницьке спілкування Маршала Розенберга* – це метод комунікації, спрямований на створення гармонійних взаємин шляхом прояву емпатії та розуміння потреб усіх учасників діалогу й включає чотири складові: спостереження – зазначити фактичні спостереження («Коли я бачу...», наприклад: «Коли я бачу, що ти пізно приходиш на зустрічі, то ...»); емоції – озвучувати свої емоції («Я відчуваю...», наприклад: «Я відчуваю розчарування...»); потреба – пояснювати свою потребу в чомусь («Оскільки мені важливо...», наприклад: «Оскільки мені важливо мати час для підготовки до зустрічі...»); прохання – озвучувати прохання («Чи міг би ти...», наприклад: «Чи міг би ти приходити на зустрічі за 10 хвилин до початку?») (Альберті & Еммонс, 2023; Галецька, 2025; Патерсон, 2023). *Техніка зупинки думки* допомагає усвідомити та перервати негативні думки – усвідомлення (звернути увагу на негативні думки), зупинка думки (візуально уявити знак зупинки), заміна думок (замінити негативну думку позитивною або реалістичною), планування дій (сконцентруватися на плануванні конкретних дій) (Альберті & Еммонс, 2023; Патерсон, 2023).

*Тренінг асертивності* (розроблений Е. Солтером і пізніше доповнений іншими вченими) спрямований на розвиток конструктивної міжособистісної взаємодії шляхом формування асертивної поведінки. Сутність тренінгу полягає у висловленні своїх бажань та потреб через займенник «я» – це підвищує усвідомлення та прийняття відповідальності за власні бажання/дії/емоції без перекидання

відповідальності на інших. Розвиток спонтанності та гнучкості в поведінці дозволяє вільніше проявляти свої почуття та потреби, що сприяє більш природній і відкритій комунікації (Альберті & Еммонс, 2023; Патерсон, 2023). *Техніка «Визнання негативного»* застосовується, коли людина зробила помилку чи коли її критикують. Основна ідея – визнання своєї провини з використанням ключових висловів на кшталт: «Так, я справді погано вчинив», тобто чітке визнання помилки без перекидання відповідальності на інших демонструє відповідальність та готовність вчитися на помилках. Такий підхід сприяє відновленню довіри, конструктивному розв'язанню конфліктів та готовність до подальшого розвитку (Патерсон, 2023).

Представлені стратегії розвитку асертивності та її впливу на поведінку дорослих у стресових ситуаціях дозволяє глибше зрозуміти, як рівень асертивності впливає на вибір шляхів подолання стресу та адаптацію до життєвих викликів. Для цього було проведено емпіричне дослідження за участю 120 дорослих осіб віком 25-45 років (28 чоловіків, 92 жінок). Для онлайн опитування були використані наступні методи: *тестування* – визначали рівень асертивності за допомогою тесту (набір тверджень, які оцінюють здатність особи поважати права інших, усвідомлювати власні, вміння говорити «ні», звертатися з проханнями, висувати вимоги та виражати почуття, підтримувати і завершувати розмову).

*Оцінка стратегій подолання стресу за методикою COPE* включає 15 шкал, що відображають різні підходи до управління стресом (активне подолання, використання емоційної підтримки, уникнення проблем та прийняття ситуації); *дослідження адаптації до життєвих викликів – за опитувальником соціально-психологічної адаптації Роджерса-Даймонда* – оцінює рівень соціально-психологічної адаптації особистості, включаючи прийняття себе/інших, емоційну комфортність, прагнення до домінування і внутрішню гармонію (визначає, наскільки особа адаптована до соціального середовища і життєвих викликів); *кореляційний аналіз* – для визначення взаємозв'язків між рівнем асертивності, стратегіями подолання стресу та рівнем адаптації (Галецька, 2025;

Максименко, 2017; Патерсон, 2023). Розрахунок результатів здійснювався наступним чином: відповіді респондентів за тестом, COPE та Роджерса-Даймонда оцінювалися за відповідними шкалами. Для кожного рівня асертивності визначалися середні бали за кожною шкалою. Частотний аналіз дозволив визначити відсотковий розподіл стратегій подолання стресу та рівня адаптації. Для перевірки взаємозв'язків між змінними використовувався кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

Аналізуючи дані (табл. 1), можна побачити, що особи з низьким рівнем асертивності частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії (50%) та стратегії уникнення (20%), що може свідчити, на наш погляд, про їхню схильність до пасивного реагування на стресові ситуації. Особи з середнім рівнем асертивності демонструють баланс між проблемно-орієнтованими (55%) та емоційно-орієнтованими (30%) стратегіями, що говорить про часткову здатність до ефективного подолання стресу.

Таблиця 1

**Залежність рівня асертивності від стратегій подолання стресу**

Рівень асертивності	Проблемно-орієнтовані стратегії (%)	Емоційно-орієнтовані стратегії (%)	Уникнення (%)
Низький	30	50	20
Середній	55	30	15
Високий	75	15	10

Найвищий рівень проблемно-орієнтованих стратегій (75%) спостерігається у групі з високою асертивністю, що вказує на їхню здатність раціонально вирішувати проблеми та ефективно реагувати на виклики.

Аналіз взаємозв'язку рівня асертивності та рівня адаптації (табл. 2) показує, що рівень асертивності прямо корелює з рівнем адаптації. Особи з низьким рівнем асертивності мають низьку здатність до адаптації: лише 25% демонструють високий рівень адаптації, а 30% – низький.

Таблиця 2

**Взаємозв'язок рівня асертивності та рівня адаптації**

Рівень асертивності	Високий рівень адаптації (%)	Середній рівень адаптації (%)	Низький рівень адаптації (%)
Низький	25	45	30
Середній	50	40	10
Високий	80	15	5

У групі з середнім рівнем спостерігається значне підвищення високого рівня адаптації (50%), тоді як низький рівень адаптації знижується до 10%. Найкращі показники адаптації характерні для групи з високою асертивністю, де 80% осіб мають високий рівень адаптації, а лише 5% стикаються з труднощами адаптації. На наш погляд, це свідчить про те, що асертивність є важливим чинником ефективного пристосування до життєвих обставин та зниження стресових навантажень.

Таким чином, за результатами виявлення впливу рівня асертивності на стратегії подолання стресу та адаптацію до життєвих викликів у дорослому віці можемо зробити наступні висновки. Вищий рівень асертивності сприяє використанню проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу, що допомагає ефективно вирішувати труднощі та знижувати

негативні емоції. Натомість низька асертивність пов'язана з емоційно-орієнтованими стратегіями та уникненням, що може погіршувати емоційний стан і знижувати стресостійкість. Особи з високою асертивністю краще адаптуються до життєвих викликів, швидше ухвалюють рішення, зберігають емоційну стабільність і підтримують соціальні зв'язки. Низька асертивність ускладнює адаптацію, підвищує тривожність і невизначеність у складних ситуаціях. Розвиток асертивності сприяє ефективнішому подоланню стресу та зміцненню психологічної стійкості, формуючи навички впевненого самовираження, контролю емоцій і конструктивного вирішення конфліктів. Отримані результати можуть бути корисними для розробки тренінгів і психологічних інтервенцій.

Емпіричне дослідження дало можливість виявити конкретні механізми взаємодії між асертивністю та ефективністю стратегій подолання стресу, що стало основою для розробки практичних рекомендацій з розвитку асертивності та підвищення стійкості дорослих до стресових ситуацій.

*Усвідомлення власних прав та обов'язків.* Кожна людина має право: висловлювати свої думки, почуття та потреби без страху осуду; відмовлятися від небажаних пропозицій без почуття провини; очікувати поваги до власних кордонів; визнавати власні помилки та виправляти їх без знецінення себе; змінювати свої рішення, якщо вони втратили актуальність. Завдання: скласти список власних прав і регулярно перечитувати його для закріплення усвідомлення їхньої значущості.

*Розвиток навичок впевненого спілкування.* Асертивність проявляється через комунікацію, тому важливо навчитися: використовувати чіткі та зрозумілі висловлювання; не уникати прямого вираження думок, але й не нав'язувати їх іншим; говорити спокійно, без надмірної емоційності; дотримуватися принципу «Я-висловлювань», наприклад, замість «Ти ніколи мене не слухаєш!» – «Мені важливо, щоб мене вислухали, це допоможе нам краще зрозуміти один одного». Вправа: обрати складну ситуацію (наприклад, прохання до керівника про підвищення зарплати) і прописати декілька асертивних варіантів звернення.

*Робота над невербальною комунікацією.* Асертивна поведінка проявляється не лише у словах, а й у жестах, міміці та голосі. Важливо дотримуватися відкритої пози, уникати схрещених рук; говорити чітко і спокійно, не підвищувати голос; дивитися співрозмовнику в очі (але без тиску); контролювати свою міміку, щоб вона відповідала змісту розмови. Вправа: перед дзеркалом промовити будь-яке твердження асертивним, агресивним та пасивним тоном; проаналізувати, як змінюється сприйняття інформації.

*Формування навичок конструктивної відмови.* Варто вчитися говорити «ні» без почуття провини. Ефективні техніки відмови: пряма відмова – чітко, спокійне і ввічливе «Ні, дякую, але я не можу»; метод «зламаної платівки» – спокійне повторення

своєї позиції без вступу в дискусію («Я розумію, але, на жаль, не зможу допомогти»); компромісна відмова – пропозиція альтернативи («Я не можу зараз, але зможу пізніше»). Завдання: написати 5 ситуацій, коли важко відмовити комусь, та сформулювати асертивні відповіді.

*Контроль над емоціями у стресових ситуаціях.* Уміння залишатися спокійним у напружених ситуаціях є важливою складовою асертивності. Доцільно робити паузу перед відповіддю, щоб не реагувати імпульсивно; використовувати техніки глибокого дихання; аналізувати емоції перед тим, як висловити їх. Вправа: при зіткненні з конфліктом потрібно зупинитися на 5 секунд і глибоко вдихнути, перш ніж відповідати.

*Використання позитивного самонавіювання.* Потрібно змінити негативні переконання про себе/свої можливості (хто сумнівається у своїй цінності, рідко поводить асертивно), наприклад: «Я маю право висловлювати свою думку»; «Мої почуття є важливими»; «Я гідний поваги». Завдання: щодня записувати три позитивні твердження про себе та повторювати їх уголос.

*Практика вирішення конфліктних ситуацій.* Конфлікти – неминуча частина життя, асертивна людина вирішує їх без агресії. Методи конструктивного вирішення конфліктів: виявлення проблеми – чітке визначення, що саме стало джерелом конфлікту; активне слухання – намагання зрозуміти точку зору опонента; спільний пошук рішень – пропозиція варіантів, які будуть прийнятні для обох сторін. Вправа: відтворити у своїй уяві недавній конфлікт і сформулювати, як його можна було вирішити конструктивно.

**Висновки.** У результаті дослідження було виявлено, що асертивність відіграє значущу роль у процесах адаптації та ефективного реагування на життєві виклики; дозволяє дорослим зберігати баланс між власними потребами та вимогами соціального середовища, що сприяє зниженню рівня стресу та покращенню психологічного благополуччя. Проаналізовано зв'язок між рівнем асертивності та вибором стратегій подолання труднощів. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо підвищення рівня асертивності дорослих. Таким чином,

асертивність є важливим особистісним ресурсом, який сприяє успішному подоланню життєвих криз у дорослому віці. Формування та розвиток цієї якості має бути

пріоритетним завданням як у сфері психологічного консультування, так і в освітніх та корпоративних програмах із розвитку особистісних компетенцій.

### Список використаних джерел

1. Альберті, Р., & Еммонс, М. (2023). *Книга асертивності: Головна навичка для відстоювання своїх інтересів, регуляції емоцій і збереження соціальних зв'язків*.
2. Галецька, І. (2025). *Клініко-психологічне дослідження: Навчальний посібник*. Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка.
3. Данильченко, Т. В. (2016). *Суб'єктивне соціальне благополуччя: Психологічний вимір*. Десна Поліграф.
4. Карамушка, М. І. (2020). *Психологічні особливості розвитку соціально активної молоді* [Автореферат дисертації кандидата психологічних наук]. Київ.
5. Купреєва, О. І. (2016). Копінг-стратегії як ресурси психологічної стійкості студентів з інвалідністю. *Актуальні проблеми психології*, 9, 335-343. <http://www.apppsychology.org.ua/index.php/ua/36-zmistvydan/393-tom-9vipusk-9>
6. Максименко, С. Д. (2017). Особистість як суб'єкт подолання життєвих криз. У С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, & В. Л. Зливкова (Ред.), *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: Психологічна теорія і практика* (с. 8-18). Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.
7. Марчук, Л. М. (2016). *Соціально-психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів* [Дисертація кандидата психологічних наук]. Київ.
8. Нагаєвська, І. О. (2017). *Психологічні умови розвитку асертивної поведінки учнів професійно-навчальних закладів* [Дисертація кандидата психологічних наук]. Київ.
9. Ніколаєв, Л. О. (2024). Асертивність як ресурс резилієнтності особистості в умовах воєнного часу. У Г. О. Хомич (Ред.), *Активізація психологічних ресурсів особистості у різних умовах соціалізації* (с. 189-203). 7БЦ.
10. Патерсон, Р. Дж. (2023). *Практичний посібник з асертивності: Як висловлювати свої думки і відстоювати себе на роботі та в стосунках*. Морфеус.
11. Титаренко, Т. (2021). *Випробування кризою. Одиссея подолання: Навчальний посібник для закладів вищої освіти* (3-тє вид.). Каравела.
12. Хомич, Г. О. (2019). Психологічна допомога особистості у стані тривоги: екзистенційна модель. *Загальна і медична психологія*, 2, 77-81.
13. Хомич, Г. О., Войтенко, О. В., & Казанцева, С. А. (2024). Стресостійкість дорослої особистості як психологічний ресурс в умовах війни. У *Особистість у кризових умовах та екстремальних ситуаціях життя: колективна монографія* (с. 87-96). НАІР.

### References

1. Alberti, R., & Emmons, M. (2023). *Knyha asertyvnosti. Holovna navychka dlia vidstoiuvannia svoikh interesiv, rehuljatsii emotsii i zberezhenia sotsialnykh zviazkiv* [The book of assertiveness. The main skill for defending one's interests, regulating emotions, and maintaining social connections]. (in Ukrainian)
2. Galetska, I. (2025). *Kliniko-psykholohichne doslidzhennia: navch. posib.* [Clinical psychological research: A textbook]. Vydavnychiy tsentr LNU imeni Ivana Franka. (in Ukrainian)
3. Danylchenko, T. V. (2016). *Subiektivne sotsialne blahopoluchchia: psykholohichni vymir: monohrafiia* [Subjective social well-being: Psychological dimension: Monograph]. Desna Polihraf. (in Ukrainian)
4. Karamushka, M. I. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti rozvytku sotsialno aktyvnoi molodi* [Psychological features of the development of socially active youth] [Abstract of PhD dissertation]. Kyiv. (in Ukrainian)
5. Kupreieva, O. I. (2016). *Kopinh-stratehii yak resursy psykholohichnoi stiikosti studentiv z invalidnistiu* [Coping strategies as resources of psychological resilience of students with disabilities]. *Aktualni problemy psykholohii*, 9, 335-343. <http://www.apppsychology.org.ua/index.php/ua/36-zmistvydan/393-tom-9vipusk-9> (in Ukrainian)
6. Maksymenko, S. D. (2017). *Osobystist yak subiekt podolannia zhyttievnykh kryz* [Personality as a subject of overcoming life crises]. In S. D. Maksymenka, S. B. Kuzikovoї, & V. L. Zlyvkova (Eds.), *Osobystist yak subiekt podolannia kryzovykh situatsii: psykholohichna teoriia i praktyka: monohrafiia* (pp. 8-18). Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. (in Ukrainian)
7. Marchuk, L. M. (2016). *Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti formuvannia asertyvnoi povedinky u profesiinomu stanovlenni maibutnykh psykholohiv* [Socio-psychological features of the formation of assertive behavior in the professional development of future psychologists] [PhD dissertation]. Kyiv. (in Ukrainian)
8. Nahaievska, I. O. (2017). *Psykhologichni umovy rozvytku asertyvnoi povedinky uchniv profesiino-navchalnykh zakladiv* [Psychological conditions for the development of assertive behavior of students in vocational educational institutions] [PhD dissertation]. Kyiv. (in Ukrainian)

9. Nikolaiev, L. O. (2024). Asertyvnist yak resurs rezylentnosti osobystosti v umovakh voiennoho chasu [Assertiveness as a resource of personality resilience in wartime conditions]. In H. O. Khomych (Ed.), *Aktyvizatsiia psykholohichnykh resursiv osobystosti u riznykh umovakh sotsializatsii: kol. monohrafiia* (pp. 189-203). 7BTS. (in Ukrainian)

10. Paterson, R. J. (2023). *Praktychnyi posibnyk z asertyvnosti. Yak vyslovliuvaty svoi dumky i vidstoiuvaty sebe na roboti tav stosunkakh* [A practical guide to assertiveness. How to express your thoughts and defend yourself at work and in relationships]. Morfeus. (in Ukrainian)

11. Tytarenko, T. (2021). *Vyprobuvannia kryzoiu. Odisseia podolannia: navch. posib. dlia zakladiv vyshchoi osvity* [Crisis testing. Odyssey of overcoming: A textbook for higher education institutions] (3rd ed.). Karavela. (in Ukrainian)

12. Khomych, H. O. (2019). Psykholohichna dopomoha osobystosti u stani tryvohy: ekzystentsiina model [Psychological assistance to a person in a state of anxiety: An existential model]. *Zahalna i medychna psykholohiia*, 2, 77-81. (in Ukrainian)

13. Khomych, H. O., Voitenko, O. V., & Kazantseva, S. A. (2024). Stresostiikist dorosloi osobystosti yak psykholohichni resurs v umovakh viiny [Stress resistance of an adult personality as a psychological resource in war conditions]. In *Osobystist u kryzovykh umovakh ta ekstremalnykh sytuatsiakh zhyttia: kolektyvna monohrafiia* (pp. 87-96). NAIR. (in Ukrainian)

### Summary

#### ASSERTIVENESS IN THE STRUCTURE OF PERSONAL RESOURCES FOR OVERCOMING LIFE CRISES IN ADULTHOOD

*Khomych H. O.* Candidate of Psychological Sciences,  
Professor, Professor of Psychology Department  
Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

**Introduction.** Modern society is characterized by rapid changes that frequently precipitate crises at both personal and professional levels. During adulthood, life crises may emerge from professional burnout, family transitions, job loss, economic hardships, or existential quests. Successful navigation of these crises depends significantly on an individual's personal resources, with assertiveness – the ability to confidently express one's thoughts, needs, and rights without infringing upon the rights of others – playing a particularly crucial role. Assertive behavior contributes to internal stability, which constitutes an important factor in psychological well-being, self-realization, and maintenance of harmonious interpersonal relationships. Conversely, insufficient assertiveness may engender increased anxiety, self-doubt, and decision-making difficulties, complicating the process of overcoming life crises.

**Purpose.** This article aims to elucidate assertiveness as a vital personal resource in overcoming life crises during adulthood; to investigate how the level of assertiveness influences stress-coping strategies and adaptation to life challenges in adulthood; and to develop practical recommendations for enhancing assertiveness in adults.

**Methods.** The research employed a complex of complementary scientific methods. The theoretical-methodological component included systematic analysis and synthesis of scientific sources on assertiveness in the context of overcoming life crises. The empirical component was implemented through psychodiagnostic testing using validated instruments: an assertiveness assessment test, the COPE methodology for evaluating stress-coping strategies, and the Rogers-Diamond social-psychological adaptation questionnaire. Statistical data processing was conducted using correlation analysis (Pearson's coefficient) to establish significant relationships between assertiveness levels, stress-coping strategies, and adaptation indicators.

**Originality.** The study provides novel insights into the relationship between assertiveness levels and the effectiveness of coping strategies during life crises in adulthood. The research demonstrates that adults with high assertiveness predominantly employ problem-oriented coping strategies (75%) and exhibit higher adaptation levels (80%), while those with low assertiveness tend toward emotion-oriented strategies (50%) and avoidance (20%), with correspondingly lower adaptation levels. The practical significance lies in developing evidence-based recommendations for enhancing assertiveness as a personal resource for adults facing life challenges.

**Conclusion.** The findings establish assertiveness as a significant factor in adaptation processes and effective responses to life challenges, enabling adults to maintain balance between personal needs and social demands, thereby reducing stress and improving psychological well-being. The investigation revealed a clear correlation between assertiveness levels and the selection of coping strategies. Based on these results, practical recommendations for enhancing assertiveness in adults were developed, focusing on awareness of personal rights, development of confident communication skills, constructive refusal techniques, emotional control in stressful situations, positive self-suggestion, and conflict resolution practices.

**Key words:** adaptation potential; assertiveness; life crises; coping strategies; personal resources; adulthood period; psychological resilience; psychological well-being; self-efficacy; stress resistance.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 17.03.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 22.05.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.