

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АСЕРТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОГЕННИХ СИТУАЦІЯХ

### PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ASSERTIVE PERSONALITY IN STRESSFUL SITUATIONS

Стаття розкриває основні ознаки стресогенної ситуації та аналізує прояви психологічних особливостей асертивності під час подій, які провокують стрес. До таких подій належать ситуації, які порушують та ускладнюють звичний ритм життя, зменшують рівень довгострокового планування або унеможливають його, а також ситуації, пов'язані з ризиками для психічного й фізичного здоров'я та життя. Люди значною мірою переживають втрату здоров'я, смерть близьких, втрату роботи або зміни її умов, зменшення доходу, грошові борги, розлуку, зраду, сексуальні злочини, розлучення, зміну місця та умов проживання, зміну суспільної активності тощо, які є стресогенними подіями. Найбільш уразливою категорією є військовослужбовці, які перебувають у зоні вогневого зіткнення з ворогом. Основними чинниками стресу на передовій є реальна загроза життю та здоров'ю, страх невизначеності, польові умови виживання, полон, стикання з тілами загиблих, спілкування з тяжкопораненими тощо. Виокремлено основні критерії асертивності, які розглядаються як комплекс емоційних, когнітивних, поведінкових і регуляторних функцій, що актуалізуються у стресогенних ситуаціях. Встановлено, що асертивність є найефективнішим стилем спілкування та поведінки в ситуаціях, що провокують стрес. Асертивність сприяє оптимізації процесу регуляції емоцій та прийняття рішень у стресогенних ситуаціях, оптимізує толерантність до невизначеності. Доведено, що низький рівень психічного конфлікту та низька інтенсивність переживань корелюють із нижчими, керованими рівнями стресу. Асертивна поведінка, на відміну від пасивної та агресивної, надає більше можливостей для виходу зі стресогенної ситуації або для об'єктивного чи суб'єктивного полегшення умов перебування в ній. Асертивність проявляється у здатності до більш успішної адаптації, ніж пристосування пасивних із втратою особистісної автентичності та зміна середовища агресив-

ними, які не турбуються про оточення.

**Ключові слова:** асертивність, упевненість, резильєнтність, особистість, стресогенні ситуації.

This study investigates the psychological manifestations of assertiveness during stressful situations as far as identifies the main criteria for assertiveness in such conditions. Stressful situations can arise from events that disrupt the usual rhythm of life, hinder long-term planning, and pose risks to mental and physical health. Examples of stressful situations include health issues, loss of the loved ones, job loss, financial debt, separation, betrayal, sexual crimes, divorce, change of place of living and living conditions, social activity, etc. which people experience on a significant scale. Among all groups, servicemen who are in the zone of fire collision with the enemy are the most vulnerable to stress. The main factors of stress on the frontline are a real threat to life and health, fear of uncertainty, field conditions of survival, captivity, contact with the bodies of the dead, communication with the seriously wounded, etc. The study identifies the main criteria of assertiveness as a complex of emotional, cognitive, behavioral, and regulatory functions that are activated during stressful situations. Assertiveness is found to be the most effective style of communication and behavior in stressful situations, that help to optimize the process of emotion regulation, decision-making, and tolerance for uncertainty. The study demonstrates that a low level of mental conflict and anxiety intensity correlates with lower, manageable levels of stress. In contrast to passive or aggressive behavior, assertive behavior provides more opportunities to cope with stressful situations or to subjectively or objectively ease the conditions of being in such situations. Assertiveness is manifested in the ability to adapt more successfully than passive behavior, with the loss of personal authenticity, or aggressive behavior, which tend to intrude in situations and disregards the environment.

**Key words:** assertiveness, confidence, resilience, personality, stressful situations.

УДК 159.923.2:159.944.4  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.20>

**Сабадаш А.М.**  
магістр психології,  
психолог-консультант,  
аспірант кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Постановка проблеми.** Відсутність однозначно прийнятого визначення поняття «стресогенна ситуація» в українськомовній психологічній літературі та семантичні погрішності під час перекладу англійських джерел вказують на розбіжності в розумінні термінів «стресогенна ситуація», «стресова ситуація», «травмуюча ситуація». Наведені у статті ознаки стресогенної ситуації дають змогу підняти питання аналізу проявів асертивності в ситуаціях, які є провокаторами стресу під час воєнних подій в Україні 2022–2023 рр. Психологічні експерименти останніх років доводять, що тренінг асертивності сприяє розвитку адаптивних

якостей особистості, стресостійкості та резильєнтності, однак поле досліджень, які стосуються прямого зв'язку феноменології конкретних стресогенних ситуацій воєнного часу з асертивністю, наразі відкрите.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В українськомовній науковій літературі після 2014 р. з'явилася досить потужна база теоретичного та практичного напрямку з психології стресу. Заслугує на окрему увагу цільове видання О. М. Кокун, Н.С. Лозинської та І. О. Пішко «Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки», яке чітко ідентифі-

кує феноменологію бойового стресу та дає можливість сформулювати навички стресостійкості. З питань стресостійкості, екстремальної та кризової психології досить відомими та систематизованими є роботи В. М. Корольчук, Л. Б. Наугольник, Н. В. Оніщенко, О. С. Штепи. Американський інститут стресу та Національна медична бібліотека США є провідними платформами, на яких можна знайти публікації англомовних досліджень стосовно стресогенних подій і стресостійкості (на них є посилання в основному тексті статті).

Провідними спеціалістами з вивчення асертивності в Україні сьогодні є Л. О. Ніколаєв, Н. М. Подоляк, В. З. Лучків, В.В. Мойсеєнко. Кореляція тренінгу асертивності з підвищенням факторів стійкості в умовах стресогенних ситуацій виявлена в роботах таких зарубіжних дослідників, як Ф. Авшар, С. Алкая, А. А. Есламі, Л. Рабієї, С. М. Афзали, С. Хамідзаде, Р. Масуді, Х. Фуспіта, Х. Сусанті, Д. Ека.

**Мета статті** – визначити основні критерії поняття стресогенної ситуації та проаналізувати роль психологічних компонентів асертивності в розвитку стресостійкості особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Вивчення українськомовних наукових джерел із питань тлумачення основних дефініцій психології стресу дає можливість констатувати відсутність загальноприйнятого поняття «стресогенна ситуація». Українські дослідники до недавнього часу мали тенденцію користуватися визначенням «стресогенна ситуація» в авторстві російської психологині Н. Є. Водоп'янової. Також спостерігається неузгодженість вживання понять «стресова ситуація», «травмуюча ситуація» і «стресогенна ситуація», які використовуються як синоніми у значенні «ситуація, яка провокує стрес».

Українськомовний сегмент психологічної термінології наразі має конкретне визначення терміна в авторстві О. С. Штепи: «Стресогенна ситуація – це ситуація, яка є потенційно стресовою; чи стане вона стресовою, залежить від її суб'єктивного сприймання» [7, с. 8]. Автори етимологічного дослідження «Психолінгвістичні особливості деяких понять екстремальної психології» Р. І. Сірко та В. І. Слободяник вважають, що поняття «стресогенна ситуація» вживається в тих випадках, коли ця подія викликає або може викликати стрес у людини [6, с. 51].

В англомовних дослідженнях прийняте вживання поняття «stressful event», яке українською буквально звучить як «стресогенна подія» та означає «подія, яка є фактором стресу» і є потенційною передумовою виникнення стресу.

Натомість буквальный переклад словосполучення «стресогенна ситуація» англійською мовою виглядає як «stressful situation», у наукових статтях і літературі воно означає подію

переживання стресу в теперішньому часі, тобто йдеться про стресову ситуацію, проте не стресогенну. Припускається, що семантична плутанина з українськомовною термінологією «стресова ситуація» та «стресогенна ситуація» пов'язана саме з особливостями перекладу.

Вивчення матеріалу за темою «stressful event» відсилає пошуковців до Рейтингової шкали соціальної адаптації (RSSR) класиків Томаса Холмса та Річарда Прає, які вивчали зв'язок між життєвими стресорами й фізичними захворюваннями, ґрунтуючись на гіпотезі про те, що життєві події, які вимагають значних змін у звичайній життєвій рутині людини, є стресогенами, або провокаторами стресу. Будемо розуміти, що стресогенні життєві ситуації – це неминучі дискретні життєві події, які порушують звичайну діяльність людини та викликають суттєві життєві зміни.

Для військовослужбовців стресогенними ситуаціями є безпосередньо участь у бойових операціях, загроза загибелі, каліцтва або полону, очікування загострення вогневих подій, взаємодія з важкопораненими та тілами загиблих. Для полонених травмуючими подіями є ситуації невизначеності та відсутності достовірної інформації, фізичних знущань і психологічного тиску. Залученими до стресогенів війни є також родичі військовослужбовців, які обмежені в реальній інформації щодо стану безпеки, здоров'я та життя самого військовослужбовця.

Цивільне населення України потерпає від ракетних атак агресора, втрати житла, зміни місця проживання, адаптації до нових місць тимчасового перебування, втрати або зміни роботи, зміни умов навчання, побоювання за життя та здоров'я родичів, які перебувають у зоні бойових дій або в окупації. Життя в окупації передбачає невизначеність, тиск із боку російської пропаганди, інформаційні провокації, агресивне нав'язування ворожої культури та норм спілкування, розрив в економічних спроможностях колаборантів і непрацюючого населення тощо.

Останнє опитування Американського інституту стресу було проведене в США з 1 по 3 березня 2022 р. серед 2051 особи дорослого населення від імені Американської психологічної асоціації за допомогою продукту Harris On Demand. Воно мало на меті визначити основні стресогени сучасних американців. За даними Американського інституту стресу, основними джерелами стресу 2022 р. було зростання цін на предмети повсякденного вжитку через інфляцію (наприклад, ціни на газ, рахунки за електроенергію, витрати на продукти тощо), що зазначили 87% опитаних; потім зазначали проблеми з ланцюгом поставок (81%), глобальну невизначеність (81%), вторгнення росії в Україну (80%) і потенційну відплату з боку

росії (наприклад, у вигляді кібератак або ядерних загроз (80%)).

Фахівці сходяться на думці, що адаптація до умов стресогенних подій та безпосередньо переживання стресу мають суб'єктивний характер, який залежить від відмінностей у ресурсах, особистісній оцінці значення стресогена та психофізіологічного статусу людини.

Рівень наявних ресурсів істотно впливає на переживання стресогенної події або стресу в певних ситуаціях. Ресурси стосуються зовнішніх факторів, таких як фізична й емоційна допомога з боку інших, наявність грошей та інших фізичних джерел і можливостей, а також внутрішніх факторів, наприклад знання, досвіду, сміливості, врівноваженості, упевненості, напористості тощо. Різниця в доступних ресурсах є основним фактором того, чому дві людини можуть зіткнутися з однаковою ситуацією та пережити її по-різному.

Іншим фактором, який впливає на сприйняття ситуації як стресогенної, є значення, яке людина знаходить у цій ситуації. Будь-яка ситуація є нейтральною, доки вона не є інтерпретованою подією завдяки чи то логіці, чи то емоціям або почуттям. Відчуття контролю над ситуацією може зробити її менш загрозливою. Або, наприклад, якщо розглядати ту саму ситуацію як виклик замість загрози, вона може зробити потенційно стресовий досвід менш приголомшливим і травматичним. І головне, що стресостійкість прямо залежить від психофізіологічного статусу особистості: стану актуального соматичного здоров'я, темпераменту, набору вроджених і набутих рис, зокрема асертивності.

Н. М. Подоляк у дослідженні «Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості» зазначає: «Асертивність у психології розглядається як комплексна характеристика, яка включає емоційні, когнітивні, поведінкові і регулятивні компоненти» [5, с. 34].

Л. О. Ніколаєв однією з основних характеристик асертивності особистості вважає готовність відкрито говорити про свої бажання й вимоги, про свої почуття, уміння встановлювати контакти, вступати в розмову та завершувати її [4, с. 21]. Це свідчить про те, що він визнає асертивність соціально виправданим невербальним або вербальним механізмом вираження почуттів.

Асертивність – це здатність конструктивно та ефективно спілкуватися, залишаючись при цьому у своїй комфортній емоційній зоні та дотримуючись меж співрозмовника. Бути асертивним означає бути здатним відстоювати те, що вважається правильним, просити про те, у чому є потреба, уміти говорити «ні» впевнено, спокійно та з повагою до співрозмовника. Це те, що можна називати емоційною зрілістю, адже емоції допомагають орієнтува-

тися у стосунках. Впевненість як емоційний прояв – це акт безкорисливого вираження своїх справжніх емоцій із чіткою метою зміцнення й поглиблення стосунків, співробітництва та взаємопідтримки у стресогенних ситуаціях. Емоційно інтелектуальні люди будують ефективніші стосунки та, як наслідок, можуть брати на себе відповідальність за свій психологічний стан і психологічний стан різних кіл свого оточення.

Асертивність позитивно пов'язана із самооцінкою. Інакше кажучи, чим більш упевнена в собі й наполеглива людина, тим вона кращої думки про себе. В основі асертивності лежить упевненість у собі, тобто усвідомлення людиною своїх можливостей, адекватних тим завданням, які стоять перед нею в житті та які вона ставить перед собою. Асертивною є пряма, відкрита поведінка, яка не має на меті завдати шкоди іншим людям та яку можна інтерпретувати як антагоністичну до агресії і пасивності.

Асертивна поведінка визначається як демонстрація впевненості та відстоювання власних прав у прямий і чесний спосіб. Синонімами є позитивна, самовпевнена, тверда й рішуча поведінка. Упевнені, асертивні особистості, як правило, мають менше конфліктів у стосунках з іншими. Це означає керування кількістю стресогенних ситуацій у їхньому повсякденному житті. Асертивна людина у змозі задовольнити свої потреби, що означає зменшення розчарувань через незадоволені потреби, а також готова допомогти іншим задовольнити їхні потреби. Наявність міцних стосунків із більшим колом підтримки означає, що за умов потрапляння людини у скрутне становище в неї знайдеться оточення, на яке можна покластися. Це також допомагає впоратися зі стресогенами та сприяє підвищенню стресостійкості. Поведінка асертивної особистості найкраще розкривається у відомому афоризмі єврейського мудреця, майстра біблійних коментарів та інтерпретатора єврейської традиції Гіллеля (І ст. до н. е.): «Якщо я не за себе, то хто за мене? А якщо я тільки за себе, то навіщо я? І якщо не зараз, то коли?»

Асертивність за деяких умов можна сплутати з агресивністю, оскільки обидва типи поведінки передбачають відстоювання своїх прав і вираження власних потреб. Ключова відмінність між цими двома стилями полягає в тому, що люди, які поведуться впевнено й наполегливо, виражають себе в такий спосіб, який унеможливорює зневажливе ставлення до іншої людини. І навпаки, людина, яка поводить себе агресивно, схильна застосовувати тактики, що є зневажальними, маніпулятивними, принизливими або образливими. Агресивна поведінка часто базується на негативних припущеннях щодо мотивів інших людей або вза-

галі відмові думати про позицію іншої людини. Агресивність зазвичай відштовхує інших і створює непотрібний стрес.

Із часом люди, які поведуться агресивно, можуть отримати низку невдалих стосунків і слабку соціальну підтримку. Вони не завжди розуміють, що це пов'язано з їхньою власною поведінкою. За іронією долі вони самі можуть відчувати себе жертвами.

Пасивність є прямою протилежністю агресивності, а також асертивності. Пасивна форма спілкування не сприяє адекватному висловлюванню почуттів і змушує людину боятися конфліктів, не виявляти своїх емоцій, щоб «зберегти мир». Унаслідок цього потреби пасивної (не асертивної та не агресивної) особистості залишаються незадоволеними, що саме по собі є стресогенною подією.

Пасивна поведінка шкодить стосункам і в довгостроковій перспективі. Якщо людина воліє мовчати більшу частину часу, інший комунікант часто навіть не здогадується про проблему, доки пасивна сторона не вибухне. Це призводить до неприязні, слабкості стосунків та ще більшої пасивності з метою уникнути повторного конфлікту в майбутньому.

Пасивна поведінка – це поведінка, яка приймає події або дії інших без опору. У стресогенній ситуації пасивність і позиція спостерігача може повністю зламати волю людини та її жагу до боротьби, зрештою це може коштувати здоров'я і життя.

Пасивно-агресивна форма поведінки характеризується скритою, побічною агресивністю. Прикладом можуть слугувати обмеження звичного обсягу спілкування, зволікання з прийняттям рішень, нібито ненавмисне псування чужого майна, поширення пліток тощо. Цей тип спілкування надсилає змішані повідомлення, коли словами людина говорить про те, що вона в порядку, а її дії свідчать про те, що все не так. Підступність пасивно-агресивної поведінки значно розгойдує ситуації групової взаємодії під час екстремальних подій, сприяє знеціненню групових норм і правил, уповільнює вихід із кризових ситуацій.

Когнітивний компонент асертивності полягає в усвідомленні своїх особистісних рис: знання власних сильних і вразливих місць та водночас визнання сильних сторін інших, уважне ставлення до чужої вразливості. Асертивна людина знає, що вона сама контролює своє життя, а також усвідомлює, що інші аналогічно мають право та навички контролювати власне життя. Асертивна людина бере відповідальність за свої дії, а також розуміє межі цієї відповідальності. Водночас вона розуміє та приймає те, що інші відповідальні за свої вчинки. Когнітивний складник асертивності найкраще проявляє себе у стресогенних ситуаціях, коли потрібно адекватно оцінити реальну дійсність і при-

йняти рішення стосовно подальших дій виходу зі скрутного становища, проаналізувати власні можливості та спроможності оточення.

Регуляторна функція асертивності визнає себе в балансі емоційної реакції та реальної поведінки в ситуації, яка може спровокувати стрес. Ідеться про реакцію людини на екстремальну подію, завдяки якій людина може адекватно відповісти на виклик та зберегти власне життя і здоров'я, а також життя і здоров'я свого оточення, супутні до ситуації матеріальні та нематеріальні цінності. Після закінчення події асертивній людині не потрібно вихвалитися своїми здобутками або звинувачувати співучасників стресогенної ситуації в неправильних діях чи реакціях.

Унаслідок аналізу проявів асертивності у стресогенних ситуаціях постає практичне питання щодо того, чи можна розвинути асертивні якості з метою посилення стресостійкості та резильєнтності, які так необхідні кожному українцю під час війни. Сучасний стан дослідницької роботи визначає успішні кореляції між тренінгом асертивності та підвищенням стресостійкості, самооцінки, якістю комунікативних навичок тощо. Асертивність і навчальні програми, які її підвищують, дуже ефективні для покращення психічного здоров'я різних груп населення. Соціальна тривожність, зокрема, традиційно пов'язується з відсутністю самовпевненості. Навчання самовпевненості є корисним для зменшення депресії і тривоги та досягнення контролю над власними емоціями. Відомо, що тренування впевненості й асертивності є ефективним заходом у профілактиці стресу та підвищенні стресостійкості. Наприклад, результати іранського дослідження, які були опубліковані на сайті Національного інституту охорони здоров'я США, доводять, що проведення тренінгу асертивності у старшокласників знижує рівень тривоги, стресу та депресії [2].

За словами професора Університету Арізони Кріса Сегріна, ученого-біхевіориста, який спеціалізується на проблемах міжособистісних стосунків і психічного здоров'я, «люди з погано розвиненими соціальними навичками часто відчувають стрес і самотність, <...> не досить розвинені соціальні навички створюють ризики для психічного та фізичного здоров'я» [1]. Відповідні висновки було зроблено за результатами анонімного інтернет-опитування 775 дорослих віком від 18 до 91 року. Низька самооцінка та зниження самооцінки також пов'язані зі зниженням упевненості. Однак тренування асертивності зменшує занепокоєння щодо думок інших і формує більшу впевненість у власній цінності. Навчання асертивності є надзвичайно цінним у будь-якому віці та навіть допомогло зменшити кількість випадків булінгу серед дітей шкільного віку [3].



**Висновки.** У статті досліджена семантика понять «стресогенна ситуація», «стресова ситуація», «стресогенна подія», які зазвичай використовуються як синоніми в українських джерелах, на відміну від «stressful situation» і «stressful event», що використовуються в англомовних роботах. Визначено головну ознаку стресогенної ситуації як подію, яка провокує стрес. Наведено приклади стресогенних ситуацій, з якими стикаються військовослужбовці безпосередньо в зоні бойових дій та цивільне населення в умовах війни, вимушеної міграції та окупації. Розглянуто психологічні особливості асертивності як комплексної риси особистості, яка включає емоційні, когнітивні, поведінкові й регулятивні компоненти. Надано характеристику та окреслено функції компонентів асертивності, їх прояви в умовах стресогенних ситуацій. На прикладах останніх досліджень у галузі психології та медицини доведено ефективність впливу тренінгу асертивності на розвиток особистісних якостей учасників експериментів, що є значимими в розвитку стресостійкості та резильєнтності. Залишається відкритим питання завершених досліджень зв'язку асертивності з конкретними стресогенними подіями за умов воєнного часу.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Segrin C. Indirect Effects of Social Skills on Health Through Stress and Loneliness. *Health Communication*. Vol. 34. Iss. 1. P. 118–124. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29053380/>.
2. The Effectiveness of Assertiveness Training on the Levels of Stress, Anxiety, and Depression of High School Students / A.A. Eslami, L. Rabiei, S.M. Afzali, S. Hamidizadeh, R. Masoudi. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 2016. Vol. 18. Iss. 1. P. e21096. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4752719/>.
3. Avşar F., Ayaz Alkaya S. The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. *Journal of Pediatric Nursing*. 2017. Vol. 36. P. 186–190. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28888501/>.
4. Ніколаєв Л.О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький, 2016. 264 с.
5. Подоляк Н.М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 ; Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2014. 202 с.
6. Сірко Р.І., Слободяник В.І. Психолінгвістичні особливості деяких понять екстремальної психології. *Юридична психологія*. 2022. Т. 30. № 1. С. 48–53. DOI: <https://doi.org/10.33270/03223001.48>.
7. Штепа О.С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 362 с.