

Оксана Літнянська

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

litnianskaom@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність становлення асертивності у підлітковому віці зумовлена суспільними та особистими викликами цього перехідного періоду розвитку. Асертивність має вирішальне значення для особистісного становлення: вона допомагає формувати міцне самовизначення, сприяє розвитку внутрішньої впевненості та підвищенню самооцінки. Власне, сам етап підліткового віку є визначальним у розвитку особистості, оскільки він окреслює подальший життєвий шлях та впливає на самосприйняття в суспільстві. Саме в цей період підлітки зіштовхуються з новими соціальними реаліями та вимогами сучасного світу; вони формують власне бачення своєї ідентичності та місця в світі, визначають життєві цілі та цінності [1,7].

Важливою стає здатність висловлювати власну позицію та відстоювати особисті межі, зберігаючи при цьому повагу до оточуючих. Набутий підлітками досвід в цей час формує їхні стратегії поведінки, самовираження та міжособистісну взаємодію в дорослому житті. Вивчення та розвиток асертивності у підлітків є ключовим для підтримки їхнього психосоціального розвитку, становить важливий компонент формування здорової та зрілої особистості, що є особливо важливим в умовах війни [3].

Асертивність як унікальне явище перебуває в фокусі уваги сучасних українських психологів (зокрема, В.З. Лучків, І.О. Нагаєвська, Л.О. Ніколаєв та інші), які сходяться на тому, що вона відіграє ключову роль в ефективному

спілкуванні та взаємодії в різних контекстах життя. Асертивність визначається як здатність ясно та переконливо висловлювати власні погляди, емоції та потреби; вміння виражати себе асертивно сприяє уникненню конфліктів, розвитку відкритого діалогу та позитивному впливу на навколишнє середовище [4; 5; 6]. Отож, асертивність – це не тільки соціальна компетенція, а й цілісне явище, що поєднує в собі різноманітні аспекти успішної комунікації, особистісного зростання та позитивної взаємодії з людьми. Для того, щоб бути асертивною людиною, як стверджують науковці, необхідно демонструвати асертивну поведінку [5; 6].

Обидва терміни мають спільні риси, адже як асертивність, так і асертивна поведінка передбачають взаємодію з іншими; обидва поняття підкреслюють вміння чітко та впевнено висловлювати власні думки, почуття та потреби. Водночас, на думку Л.О. Ніколаєва, контекст асертивності значно ширший: асертивність – це загальний стиль спілкування та взаємодії, що охоплює не лише конкретні дії, а й загальну позицію особистості у взаєминах з навколишнім світом. Щодо асертивної поведінки, то це конкретні прояви, що зосереджені на певних діях, таких як визначення меж, висловлювання власних думок у конкретних ситуаціях тощо [6].

С. В. Герасіна пропонує таку структуру асертивної поведінки: демонстрація самоповаги та поваги до інших; ефективне спілкування, яке характеризується чесністю, відвертістю, прямоотою у розмові, без приниження емоційного стану співрозмовника; демонстрація впевненості та позитивного настрою; вміння уважно слухати та розуміти; переговори та досягнення взаємоприйняттого компромісу; пошук простих шляхів виходу зі складних ситуацій [2].

І. О. Нагаєвська, досліджуючи поняття «асертивна поведінка», дійшла висновку, що не існує єдиного та чіткого визначення цього терміна. На її думку, серед причин – схожість асертивності та асертивної поведінки за такими характеристиками, як «впевненість у собі, самоповага, гідність і честь, морально-духовна активність і ціннісні орієнтації, повага, гуманність, толерантність» [5].

Отже, асертивність – це здатність людини відстоювати свої права, висловлювати свої думки та почуття, не порушуючи прав інших. У підлітковому віці, особливо в умовах війни, асертивність набуває особливого значення. Війна створює травматичні умови, які можуть призвести до підвищеної тривожності, стресу та емоційної нестабільності, а також руйнує відчуття безпеки та контролю над власним життям у підлітків. Це може ускладнити прояви асертивності, оскільки підлітки можуть відчувати страх або нездатність контролювати свої емоції. Підлітковий вік – це період активного самовизначення та прагнення до незалежності. В умовах війни ця потреба може посилюватися, оскільки підлітки прагнуть зберегти свою ідентичність та автономію в умовах нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : дис... д-ра психол. наук: 19.00.07; Київ : Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. 2004. 581 с.
2. Герасіна С. В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. Кам'янець-подільський національний університет імені Івана Огієнка. Випуск 10. 2010. С. 139–149
3. Гранде К. Л. Особливості прояву асертивної поведінки підлітків в інокультурному середовищі. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 6. С. 309-313.
4. Лучків В.З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці дис. ... на здобуття канд. психол. наук : 19.00.07; Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. 2017. 200 с.
5. Нагаєвська І.О. Психологічні умови розвитку асертивної поведінки в учнів професійно-технічних навчальних закладів : дис. ... на здобуття канд. психол. наук : 19.00.07; Київ : Інститут педагогічної освіти дорослих. 2017. 262 с.

6. Ніколаєв Л.О. Розвиток асертивності підлітків у різних умовах соціалізації : дис. ... на здобуття канд. психол. наук: 19.00.07; Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка. 2016. 236 с.

7. Сабадаш А. М. Психологічні особливості асертивності особистості у стресогенних ситуаціях. *Габітус*. 2023. № 50. —С. 115-119.

Лілія Мандзій

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

lilymays@gmail.com

Іванна Андрійчук

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

ivanna_andriychuk@tnpu.edu.ua

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Стрес є важливою проблемою, особливо в умовах війни в Україні, де зміни в поведінці та стані людей мають велике значення. Різні реакції на кризові ситуації залежать від психологічних можливостей людини, що підкреслює важливість вивчення її здатності до адаптації та саморегуляції в умовах змін.

Стрес, особливо в екстремальних ситуаціях, викликає емоційну та фізичну напругу, що впливає на здоров'я, працездатність та міжособистісні стосунки. Він проявляється по-різному залежно від когнітивних процесів, сприйняття ситуації