

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК РОЗВИТКУ ЗДОРОВОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК УСВІДОМЛЕНОЇ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Малигін Олександр Павлович¹, Федоренко Алла Федорівна²

¹ Аспірант та викладач кафедри психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-2182-2375>

² Кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ (Україна)
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8180-4494>

UDC: 159.923.2:159.922.8:613.88:316.47

АНОТАЦІЯ

У статті розглянуто асертивність як здатність індивіда відкрито висловлювати власні емоції, усвідомлювати та заявляти про свої потреби, а також слухати й враховувати точку зору інших. Такий тип поведінки передбачає глибоке розуміння та усвідомлення власних бажань і цілей, здатність уважно ставитися до співрозмовника без проявів надмірної поступливості чи демонстрації конформності. Асертивна людина чітко формулює власну позицію та відмовляється приймати те, що не відповідає її особистим інтересам чи переконанням.

У юнаків і дівчат спостерігається формування специфічних маскулітних і фемінітних проявів асертивності. Розвиток здорового ставлення до себе та оточення є важливим аспектом у формуванні здорової юнацької сексуальності. Такий підхід навчає юнаків і юнок усвідомлювати власні потреби, встановлювати особисті межі, а також розпізнавати й поважати межі інших. Крім того, це сприяє вдосконаленню навичок ефективного спілкування та допомагає будувати здорові й гармонійні стосунки, засновані на взаємоповазі.

Розвиток асертивності потребує інтегрованого підходу, орієнтованого на розвиток емоційних навичок, підвищення самооцінки та створення сприятливого соціального середовища, що дозволяє молоді ефективно взаємодіяти. Вивчення асертивності є надзвичайно актуальним, адже вона відіграє важливу роль у становленні соціально зрілої особистості, здатної ефективно адаптуватися до динамічних змін сучасного світу.

Ключові слова: асертивність, самооцінка, усвідомлена взаємодія, відповідальність, сексуальна свідомість, здорова сексуальність, сексуальна асертивність, юнацький вік.

Постановка проблеми. Юнацький вік є ключовим етапом, що значною мірою визначає подальший життєвий шлях особистості; періодом формування загального уявлення про себе, власне місце у світі, життєві цілі та цінності. Однак, саме цей нестабільний і насичений змінами період часто супроводжується різноманітними девіаціями у поведінці, зокре-

ма, сексуального характеру. Демократизація поглядів на статеві відносини та сексуальність поряд із послабленням соціальних норм сприяють ранньому формуванню статевого досвіду у юнаків і юнок. Формування асертивності серед молоді є надзвичайно актуальним завданням у цьому контексті. Асертивність, яка визначається як здатність відкрито й коректно

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Oleksandr Malyhin, Alla Fedorenko

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

висловлювати власні думки, почуття та переконання, не порушуючи при цьому прав інших, становить фундамент для успішної соціальної адаптації, розвитку особистості та здорової сексуальності. Володіння цією якістю не лише сприяє самореалізації та особистісному зростанню, але й відкриває можливість для поступових соціальних трансформацій, що ведуть до формування суспільства, більш орієнтованого на відкритість, демократичні принципи та підтримку різноманітності. Вміння особистості усвідомлювати, відстоювати та реалізовувати власну позицію, водночас зберігаючи толерантне ставлення до поглядів іншого учасника взаємодії є надзвичайно важливим у розвитку здорової сексуальності. Водночас в Україні ця проблема до сьогодні залишається недостатньо глибоко вивченою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням розвитку здорової сексуальності та формування навичок усвідомленої й відповідальної взаємодії в юнацькому віці займаються чимало українських та закордонних науковців. О. Гулькова визначила асертивність як важливу рису активного суб'єкта життєдіяльності, необхідну для вирішення проблем й гармонійної взаємодії з іншими, а також розглянула зовнішні чинники та внутрішні умови розвитку асертивності в юнацькому віці. А. Іващенко та І. Сілютіна експериментально довели, що асертивність є багатограним процесом, який формується під впливом внутрішніх факторів, таких як самооцінка та емоційна регуляція, а також зовнішніх, наприклад, соціальної підтримки. Розвиток асертивності вимагає системного підходу, що передбачає вдосконалення емоційних навичок, зміцнення са-

мооцінки та створення сприятливого соціального оточення. Т. Скрипаченко здійснено аналіз теорій і підходів до вивчення асертивності, а також психологічних характеристик, які впливають на динаміку та прояви конфліктів, зокрема у контексті асертивної поведінки. О. Федчук звертає увагу на важливість розвитку асертивної поведінки у підлітків та вдосконалення їхньої комунікативної компетентності. А. Kågesten та M. van Reeuwijk дослідили особливості здорового сексуального розвитку у підлітковому віці, визначили ключові компетенції у структурі здорового сексуального розвитку підлітків (сексуальна грамотність, гендерно-рівне ставлення, повага до прав людини та розуміння згоди, навички критичної рефлексії, навички подолання та навички міжособистісного спілкування). Науковці S. Couture, M. Hébert, M. Fernet, A. Paradis та S. Lévesque здійснили діадичний аналіз сексуальної асертивності та сексуальних результатів в юнацьких романтичних стосунках, а також визначили зв'язок між сексуальною асертивністю та сексуальним здоров'ям юнаків і юнок.

Мета статті – розглянути особливості розвитку здорової сексуальності в юнацькому віці шляхом формування навичок усвідомленої та відповідальної взаємодії.

Методологія проведеного дослідження. У ході роботи проведено теоретичний аналіз і здійснено узагальнення результатів наукових досліджень. Також пошук публікацій виконувався за допомогою пошукової системи Google Scholar. До критеріїв відбору матеріалів включалися теоретичні та емпіричні дослідження, опубліковані як в англомовних, так і

у вітчизняних джерелах. У дослідженнях розглядалися як кількісні, так і якісні методи збору даних.

Виклад основного матеріалу

Асертивність визначається вмінням захищати власні межі, обґрунтовано відстоювати свої інтереси та цілі, водночас зберігаючи повагу до інших людей. Асертивний стиль поведінки є важливим чинником підвищення ефективності під час професійної діяльності. При цьому справжня асертивність докорінно відрізняється від агресивності. На фоні професійного суперництва та конкуренції часто виникають ситуації, коли людина виходить за рамки асертивності й переходить до агресивної поведінки. Це може бути наслідком відсутності розуміння специфіки різних стилів поведінки або вікових особливостей (Колесникова, 2018, р. 66-67).

Асертивність виявляється через набір ключових поведінкових навичок, зокрема (Комар, 2024, р. 41):

уважне слухання співрозмовника з розумінням його потреб;

чітке формулювання власних намірів і сприяння їх реалізації;

аргументована та спокійна реакція на критику;

здатність відхиляти неприйнятні судження або пропозиції без застосування особистісних оцінок.

Ці якості й уміння створюють міцну основу для ефективної взаємодії, що ґрунтується на принципах емоційної та соціальної рівноваги. Асертивність як риса особистості проявляється через такі характеристики, як цілеспрямованість, конструктивність, упевне-

ність у собі, відповідальність, рішучість, самостійність, незалежність, ефективність, суб'єктність, ініціативність, наполегливість, вимогливість, а також здатність до емпатії, рефлексії та аналізу.

Асертивність можна розглядати як важливу якість особистості, що виявляється у здатності відстоювати власні кордони та висловлювати свою точку зору, при цьому не зачіпаючи почуттів інших. Це також поведінкова навичка, яка проявляється у вмінні виражати власні емоції, конструктивно вирішувати конфлікти та досягати поставлених цілей. Асертивна людина здатна розпізнати маніпуляцію і не піддаватися їй. Завдяки ясно усвідомленим потребам, власним кордонам, вмінню ідентифікувати те, що не відповідає її внутрішньому стану, а також через чітке розуміння своїх цілей та вміння слухати думки інших, асертивність значно знижує вплив маніпуляцій на її рішення та дії. До того, саме така особистість може найшвидше викрити маніпулятора, прямо вказуючи на його приховані мотиви та заявляючи про небажання брати участь у подібних іграх. Асертивність можна вважати багатогранною інтегративною особливістю, яка забезпечує людині не лише психічне здоров'я, але й гармонійні взаємини з іншими та із собою (Скрипаченко, 2024, р. 216).

Серед ключових аспектів асертивності виокремлюють когнітивно-смысловий, афективний та поведінковий виміри. Когнітивно-смысловий компонент стосується усвідомлення власного «Я», пізнання навколишнього середовища, а також здатності до самостійного вирішення проблемних питань. Афективний компонент відображає прийняття як себе, так і

інших людей, тоді як поведінковий компонент охоплює захист власних інтересів, життєвих позицій і досягнень (Федчук, 2022, р. 155). Асертивність формують одночасно внутрішні та зовнішні чинники. До внутрішніх відносяться індивідуально-психологічні характеристики особистості, тоді як до зовнішніх – вплив соціального середовища, процес формування ціннісних орієнтацій і моральних установок. У цьому контексті асертивність розуміється як здатність до позитивного оцінювання власних дій, можливостей і загалом себе без схильності до агресивної поведінки, при цьому забезпечуючи захист особистих прав у соціальних взаєминах.

Особливу увагу заслуговує юнацький вік як сенситивний період для розвитку асертивної поведінки. Цей етап характеризується подальшим формуванням самосвідомості та світогляду, переосмисленням і визначенням пріоритетів у системі ціннісних орієнтирів,

підвищенням соціальної активності, усвідомленням відповідальності за власні дії та впорядкуванням поведінкової регуляції на основі засвоєних моральних норм.

В юнацькому віці асертивність є одним із важливих показників зрілості особистості. Вона базується на таких якостях, як упевненість у собі, відповідальність, активність та незалежність від зовнішніх впливів і оцінок. Основу для розвитку асертивності становить мотивація на успіх і досягнення результатів, готовність розширювати межі своєї свободи та саморозвиватися. Це залежить від здатності брати на себе відповідальність за вибір своїх почуттів, дій і відносин як із собою, так і з оточенням.

Асертивність у юнацькому віці є багатфакторним феноменом, який формується під впливом самооцінки, емоційної регуляції та соціальної підтримки. Високий рівень цих факторів забезпечує впевнену і конструктивну

Таблиця 1.

Структурно-феноменологічні характеристики асертивності та їх зміни в юнацькому віці

<i>Вікові особливості</i>	<i>Динаміка розвитку</i>	<i>Гендерні аспекти</i>
Помірно позитивне емоційне ставлення до себе (афективний компонент), більш глибоке усвідомлення власного внутрішнього світу (когнітивний компонент); переважають високі показники активної життєвої позиції, чітко виражені суб'єктні характеристики; застосування асертивних стратегій поведінки: автономність, ситуативна впевненість, компроміс, реальне сприяння та співпраця.	Зниження позитивного емоційного ставлення до себе; відбувається зростання усвідомлення себе та розвитку здатності до особистісної рефлексії; спостерігається зміцнення використання таких стратегій, як співпраця й компроміс, а також підвищення наполегливості й активної участі; тенденція до зниження потреби в самодетермінації та особистісному розвитку.	Хлопці демонструють нерівномірну динаміку збільшення автономності та впевненості в собі, що супроводжується зниженням застосування стратегій співпраці й реального сприяння. У дівчат можна відзначити вищі показники у використанні асертивних суб'єктних стратегій, а також більш розвинуті когнітивні компоненти. Починають проявлятися тенденції до андрогінності у застосуванні пасивних і конформних стратегій взаємодії, а також різкі вікові зміни в таких тенденціях, як інфантильність, залежність і схильність до співпереживання.

*Джерело: сформовано авторами на основі (Гулькова, 2023, р. 84)

поведінку у міжособистісних взаємодіях, тоді як їхній дефіцит асоціюється з пасивними або агресивними стратегіями. Соціальне оточення, зокрема підтримка з боку родини, друзів і педагогів, сприяє підвищенню емоційної стабільності та впевненості юнаків (Іващенко, 2024, р. 1329-1330).

Сексуальність являє собою комплексне поєднання сексуальних думок, почуттів, потреб і поведінкових проявів у взаєминах з іншими людьми. Сексуальність є неодмінною складовою життя кожної людини, зокрема і юнаків та юнок. У процесі її формування молоді люди особливо потребують підтримки та розуміння, адже саме в цей період вони визначають свої погляди на цінності, гендерні ролі, відносини та інші важливі аспекти своєї особистості.

Під час статевого дозрівання статевий розвиток прискорюється через ріст статевих органів і гормональні зміни, що проявляється як фізично, так і емоційно. Зі зростанням морального та когнітивного розвитку юнаки і юнки все більше розвивають абстрактні міркування та навички вирішення проблем, розмірковують про власні особистісні якості, а також про своє місце у світі – і про те, як вони підходять відносно інших. Молоді люди поступово розвивають свою сексуальну орієнтацію, починають формувати романтичні та сексуальні стосунки.

Здоровий сексуальний розвиток в юнацькому віці відображає наявність базового розуміння (наприклад, тіла), а також позитивного ставлення та навичок для підтримки сексуального розвитку. Психологи підкреслюють свободу волі (контроль над власним тілом і

рішеннями) та стійкість (навчання на поганому досвіді) як ключові параметри, а перспектива життєвого шляху є центральною, де юнаки «природно цікавляться своїм тілом і сексуальністю» (Kågesten, 2021). Сексуальна самосвідомість індивіда може формувати його особисту свободу волі, що, своєю чергою, визначає його здатність домовлятися з іншими (наприклад, шляхом отримання або надання згоди). Переговори у стосунках можуть вплинути на інтимність, що може призвести до розширення сексуальних можливостей молодій людині захищати особисті потреби, тим самим впливаючи на її сексуальну самосвідомість. Те, як і коли підлітки розвивають ці навички, залежить від багатьох взаємодіючих біологічних, культурних і соціальних впливів, таких як стать, раса, клас і контекст (Kågesten, 2021).

Усвідомлення власної сексуальності та прийняття себе такими, якими є – основа здорового ставлення до себе. Це включає створення умов, у яких молодь матиме можливість вільно висловлювати свої думки та почуття, а також розуміти сексуальність як невіддільну й природну частину людського життя. Одним із ключових аспектів такої підтримки є навчання юнаків і юнок свідомо робити вибір, розуміти важливість здорових стосунків, взаємної згоди та взаємоповаги як до себе, так і до свого партнера. Здорове ставлення до себе сприяє формуванню позитивної самооцінки та розвиває впевненість у власних силах і здібностях. Воно є важливим чинником підтримання здорового способу життя, який охоплює збалансоване харчування, регулярну фізичну активність і підтримання психологічного та благо-

получчя (Psychologist, 2024). Важливу роль у становленні молодих людей відіграє також здорове ставлення до інших. Воно сприяє розвитку емпатії, співчуття та здатності будувати позитивні взаємостосунки, а також формує гармонійну комунікацію з оточенням. Здатність до конструктивного співробітництва та ефективної взаємодії з іншими людьми є невід'ємною складовою цього процесу. Одним із найсуттєвіших позитивних наслідків здорового ставлення до себе й інших є покращення загального психологічного стану та зниження ризику виникнення психоемоційних проблем. Молоді люди, які вміють будувати такі стосунки, зазвичай мають нижчий рівень стресу і менш схильні до депресивних чи тривожних станів.

Важливим є здатність усвідомлювати та відчувати своє інтимне життя, а також формувати взаємодії з іншими людьми. В юнацькому віці цей аспект свідомості інтенсивно розвивається, часто супроводжуючись певними викликами. Розглянемо ключові особливості формування сексуальної свідомості у хлопців та дівчат (Деркач, 2023, р. 38-39):

Посилений інтерес до сексуальності. У цей період хлопці та дівчата починають більше замислюватися над власною сексуальністю, виявляючи яскраву зацікавленість до цієї теми. Вони можуть відчувати збентеження через свої думки та бажання, а також прагнути більше дізнатися про інших людей і їхні орієнтації.

Нові відчуття та відкриття. Молоді люди активно досліджують своє тіло, відкриваючи для себе нові емоції та фізичні відчуття. Разом із цим можуть виникати страхи або дис-

комфорт. Крім того, вони починають усвідомлювати можливі наслідки інтимних стосунків, такі як небажана вагітність або ризик статевих інфекцій.

Формування статевої ідентичності. У юнацькому віці визначають свою статеву ідентичність, тобто розмірковують, ким вони є за статтю. Цей процес може бути непростим, особливо якщо внутрішні відчуття вступають у конфлікт із зовнішніми обставинами чи очікуваннями.

Розуміння згоди та меж. Юнаки та дівчата починають усвідомлювати важливість згоди у стосунках, формують власні кордони та вчаться розпізнавати небезпечні ситуації. Вони отримують базові знання про поняття сексуальної згоди та насильства, що допомагає уникнути ризикованих ситуацій.

Період розвитку сексуальної свідомості є доволі складним і часто вимагає підтримки дорослих. Батьки та педагоги відіграють важливу роль у цьому процесі: вони мають забезпечити підлітків достовірною інформацією про сексуальність, навчити встановлювати здорові межі та уникати потенційно шкідливих моделей поведінки, тобто сформувати навички усвідомленої та відповідальної взаємодії.

Обговорення сексуальних потреб та бажання, відмова від небажаного сексу, ініціація сексуальної близькості мають значний вплив на сексуальні результати у юнацькому віці як зі свого боку, так і партнера. Автентичне вираження власних сексуальних потреб, бажань та обмежень у підлітковому віці може впливати не лише на власне сексуальне задоволення, сексуальні проблеми та сексуальну

функцію, але й на сексуальну функцію партнера (Couture, 2025, p. 130-135).

Сексуальна асертивність становить собою прагнення особистості до прояву впевненості у сексуальних стосунках. Вона визначається здатністю відкрито й чітко висловлювати свої сексуальні вподобання, демонструвати наполегливість та активно відстоювати власну позицію.

Існує щонайменше дві форми сексуальної асертивності. Одна з них включає в себе комунікацію щодо своїх сексуальних потреб і бажань. Навіть багато дорослих не можуть висловлювати свої сексуальні бажання відкрито і чітко. Проте ці навички є лише доповненням до другої форми сексуальної асертивності, яка виражається в розумінні того, що це не нормально, коли хтось торкається або цілує, коли цього не хоче особистість, яка не зобов'язана займатися сексом, якщо не хоче цього. Ці переконання і, власне, навички, необхідні для того, щоб діяти відповідно до них, незмінно кореняться в тому, як кожен ставиться до себе і свого тіла, і як дозволяє іншим поводитися з ним / нею в повсякденному житті. Бути «асертивним» означає переслідувати свої цілі або заявляти про них з упевненістю в собі, проте без шкоди іншим. Розуміння своїх сексуальних прав і розвиток почуття спроможності захищати їх є лише першими кроками до сексуальної асертивності. Зрештою, коли юнаки і юнки стануть достатньо зрілими та відповідальними, вони зможуть примиритися зі своїми власними сексуальними потребами та бажаннями, а коли настане правильний час, вони повинні навчитися насолоджуватися здоровою сексуальністю. І якщо молоді люди ви-

рішують займатися сексуальними стосунками, вони мають розуміти, що це їхнє право на сексуальний досвід без насильства, ризику вагітності та хвороб (East, 2001).

Зважаючи на те, що юнаки і юнки володіють обмеженим життєвим досвідом у сфері соціальних взаємин, а асертивність є складним інтегральним утворенням особистості, необхідним стає цілеспрямований підхід до її розвитку. Формування навичок асертивної поведінки може бути забезпечено шляхом застосування спеціальних психолого-педагогічних технологій. Ці технології включають визначення мети і завдань, використання обґрунтованих методологічних підходів, різноманітних форм організації діяльності, структурних компонентів та інструментів діагностики (Гулькова, 2023, p. 84-85). Усі ці елементи спрямовані на систематичне й послідовне вдосконалення асертивної поведінки в юнацькому віці.

Формування асертивної поведінки базується на здатності особи до ретельного самоаналізу, самоспостереження та критичного осмислення власних дій і думок. Для розвитку асертивності важливе усвідомлення особистих прав і обов'язків, об'єктивна оцінка як власних, так і чужих якостей, чітке визначення індивідуальних цілей, а також готовність до прийняття компромісних рішень. Варто зазначити, що асертивність не може розвиватися ізольовано — її становлення є можливим лише в контексті активної соціальної взаємодії. Соціальне середовище та міжособистісні контакти створюють необхідні передумови для формування й розвитку цієї важливої риси (Комар, 2024, p. 42).

Важливим є використання широкого спектру ресурсів, зокрема, кампанії в ЗМІ, освітні програми, програми навчання батьків, а також педіатри та інші представники медичних послуг – усі мають бути доступними для того, щоб діти та молоді люди були обізнані про свої основні сексуальні права. Ці права включають знання того, що саме вони вирішують, хто торкається їхнього тіла, і знання того, що вони можуть відмовитися від будь-якого сексуального контакту в будь-який час і з ким завгодно (East, 2001).

Таким чином, людина, яка розвиває асертивність, навчається не лише захищати свої права, але й брати відповідальність за власні вчинки. Хлопці й дівчата мають бути ознайомлені з правилами безпечного сексу, основами репродуктивного здоров'я та правовими аспектами, пов'язаними із сексуальними злочинами. Важливо сприяти молоді у визначенні їхніх сексуальних цінностей та забезпечити їх інструментами для ухвалення обдуманих і відповідальних рішень. Довіра та відкритість у спілкуванні з юнаками і юнками є визначальними для формування здорового ставлення як до себе, так і до оточення. Таке спілкування допомагає молоді краще усвідомлювати свою сексуальність і будувати позитивні стосунки. Надання безпечного простору, підтримка розуміння і відкритості, а також забезпечення доступу до достовірної інформації є невіддільними складовими цього процесу.

Висновок. Розвиток асертивності – це формування здатності не піддаватися зовнішнім впливам і оцінкам, самостійно контролювати власну поведінку та брати за неї відповідальність. Людина з асертивними рисами во-

лодіє навичками самостійного регулювання своєї поведінки та бере на себе відповідальність за наслідки прийнятих рішень. Завдяки цим якостям вона може захищати свої права та досягати поставлених цілей у взаємодії з іншими людьми. Особистість в юнацькому віці формується під впливом багатьох факторів, таких як фізіологічні зміни, соціальне оточення, емоційний стан і індивідуальні особливості. У процесі самоідентифікації юнаки і юнки активно шукають своє місце у світі: ставлять перед собою цілі, визначають власні цінності, експериментують із ролями та поведінкою, аби зрозуміти, ким є насправді, і якими хочуть постати в очах інших. Різкі гормональні зміни та невизначеність у власному становищі у світі нерідко спричиняють емоційну нестабільність. Їхні стосунки з батьками, педагогами та іншими дорослими часто бувають непростими, проте водночас велику роль відіграє динаміка в юнацьких групах, де вони впливають одне на одного. Контекст здорової сексуальності відіграє важливу роль, як і здатність людини усвідомлювати, відстоювати та реалізовувати власну точку зору, демонструючи при цьому толерантність до позицій іншого учасника взаємодії.

Подальші перспективи досліджень полягають в розробці ефективних психотехнологій та тренінгових програм розвитку асертивності й здорової сексуальності, що сприятиме більш усвідомленому та відповідальному, цілісному, гармонійному особистісному розвитку та задоволенню власним життям, а також зміцненню сексуального здоров'я та благополуччя в романтичних стосунках в юнацькому віці.

References :

- Kolesnykova, V. F., & Chantseva-Kovalenko, O. M. (2018). Rozvytok asertyvnosti v yunatskomu vitsi [Development of assertiveness in adolescence]. *Humanitarnyi korpus – Humanitarian corps*, 17. Vinnytsia : TOV Nilan-LTD, 66–70.
- Syniuk, V., & Komar, T. (2024). Asertyvnist yak kluchoviy faktor harmonizatsii vziaymyn u sotsiumi [Assertiveness as a key factor in harmonizing relationships in society]. *Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezpererвної osvity. Seriya «Pedahohika. Psykholohiia» – Scientific Bulletin of Vinnytsia Academy of Continuing Education. Series “Pedagogy. Psychology”*, 6, 36–43. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-2.05>
- Skrypachenko, T. V. (2024). Asertyvnist osobystosti: definitsii ta osoblyvosti [Personality assertiveness: definitions and features]. *Psychological patterns of social processes and personality development in modern society : scientific monograph*. Riga: Baltija Publishing, 1, 198–220.
- Fedchuk, O. (2022). Asertyvnist yak emotsiyni resurs osobystosti pidlitkovoho viku [Assertiveness as an emotional resource of adolescent personality]. *Sotsialno-psykholohichni problemy hendernoi stratyfikatsii suspilstva: materialy XV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi vebkonferentsii – Social and psychological problems of gender stratification of society: materials of the XV All-Ukrainian scientific and practical web conference*. Dnipro – Kamianets-Podilskyi : Vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2022, 154–157.
- Hulkova, O. M. (2023). Osoblyvosti asertyvnosti v yunatskomu vitsi [Features of assertiveness in adolescence]. *Sotsiokulturni ta psykholohichni vymiry stanovlennia osobystosti – Sociocultural and psychological dimensions of personality formation: zb. mater. konf.*. Kherson ; Ivano-Frankivsk : KhDU, 83–87.
- Ivashchenko, A., & Siliutina, I. (2024). Osoblyvosti asertyvnosti v yunatskomu vitsi: empyrychne doslidzhennia [Features of assertiveness in adolescence: an empirical study]. *Naukovi perspektyvy – Scientific perspectives*, 11(53), 1324–1331. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1323-1331](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1323-1331)
- Kågesten, A., & M. van Reeuwijk (2021). Healthy sexuality development in adolescence: proposing a competency-based framework to inform programmes and research. *Sex Reprod Health Matters*, 29 (1). DOI: 10.1080/26410397.2021.1996116
- Rsyhologist (2024). Pidlitky ta seksualnist – pidtrymka formuvannia zdorovoho stavlennia do sebe ta inshykh [Adolescents and sexuality - support for the formation of a healthy attitude towards themselves and others]. Retrieved from: <https://psyhologist.com.ua/pidlitki-ta-seksualnist-yak-pidtrimati-ix-u-formuvanni-zdorovogo-stavlennia-do-sebe-ta-inshix>
- Derkach, A. D. (2023). Rolehrama yak zasib rozvytku seksualnoi prosvity pidlitkiv [Roleplay as a means of developing sexual education of adolescents]. Retrieved from: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/7104/1/%D0%94%D0%B5%D1%80%>

D0%BA%D0%B0%D1%87%20%D0%90_%D0%9F%D0%9F-19%20%281%29.pdf

- Couture, S., Hébert, M., Fernet, M., Paradis, A. & Lévesque, S. (2025). Dyadic Analysis of Sexual Assertiveness and Sexual Outcomes in Adolescent Romantic Relationships. *The Journal of Sex Research*, 62 (1), 127-138. <https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2282620>
- East, P., & Adams, J. (2001) Sexual Assertiveness and Adolescents Sexual Rights. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health: A journal of peer-reviewed research*, 34(4), 212–213.

Oleksandr Malyhin

PhD Student and Lecturer at the Department of Psychology, Faculty of Psychology, Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov, Kyiv (Ukraine)

Alla Fedorenko

PhD in Psychology, Associate Professor, Professor at the Department of Psychology, Faculty of Psychology, Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov, Kyiv (Ukraine)

ASSERTIVENESS AS A KEY FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF HEALTHY SEXUALITY IN ADOLESCENCE: FORMATION OF SKILLS OF CONSCIOUS AND RESPONSIBLE INTERACTION

ABSTRACT

The article discusses assertiveness as an individual's ability to openly express their emotions, realize and declare their needs, as well as listen and take into account the point of view of others. This type of behavior implies a deep understanding and awareness of one's own desires and goals, the ability to be attentive to the interlocutor without showing excessive compromise or demonstrating conformity. An assertive person clearly articulates his or her own position and refuses to accept anything that does not meet his or her personal interests or beliefs.

Boys and girls develop specific masculine and feminine manifestations of assertiveness. The development of a healthy attitude towards oneself and others is an important aspect in the formation of adolescent sexuality. This approach teaches adolescents to recognize their own needs, set personal boundaries, and recognize and respect the boundaries of others. It also helps to improve effective communication skills and helps to build healthy and harmonious relationships based on mutual respect.

The development of assertiveness requires an

integrated approach focused on developing emotional skills, increasing self-esteem, and creating a favorable social environment that allows young people to interact effectively. The study of assertiveness is extremely relevant, as it plays an important role in the formation of a socially mature personality capable of effectively adapting to the dynamic changes of the modern world.

Keywords: assertiveness, self-esteem, conscious interaction, responsibility, sexual consciousness, healthy sexuality, sexual assertiveness, adolescence.

How to cite (як цитувати):

Malyhin, O., & Fedorenko, A. ASSERTIVENESS AS A KEY FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF HEALTHY SEXUALITY IN ADOLESCENCE: FORMATION OF SKILLS OF CONSCIOUS AND RESPONSIBLE INTERACTION. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 11(1), 45–54. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.4> [in Ukrainian]

Малигін , О., & Федоренко , А. АСЕРТИВНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК РОЗВИТКУ ЗДОРОВОЇ СЕКСУАЛЬНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК УСВІДОМЛЕНОЇ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 11 (1), 45–54. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.1.4>

Дата отримання статті: 03.12.2024

Дата рекомендації до друку: 21.01.2025

Дата оприлюднення: 31.01.2025