

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Психолого-педагогічний факультет  
Кафедра практичної психології

**СТАНОВЛЕННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА  
КОРЕКЦІЯ НЕАДАПТИВНИХ РЕАКЦІЙ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ  
БУЛІНГУ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ЗППм-24  
ступінь вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія  
Авдєєвої Анастасії Валеріївни

Керівник: кандидат психологічних  
наук, доцент Шестопалова О. П.

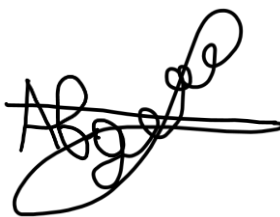
### Запевнення

Я, Авдєєва Анастасія Валеріївна, розумію та повністю підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету щодо дотримання принципів академічної доброчесності та відповідальності здобувачів вищої освіти. Усвідомлюю важливість чесності, прозорості та самостійності при виконанні наукових і кваліфікаційних робіт як невід'ємних складових освітнього процесу.

Засвідчую, що ця кваліфікаційна робота є результатом моєї власної інтелектуальної діяльності. У роботі не міститься академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації або будь-яких інших порушень академічної доброчесності. У процесі виконання роботи я не отримувала і не надавала забороненої допомоги іншим особам. Усі використані матеріали, наукові результати, ідеї чи тексти інших авторів належним чином оформлені та містять коректні посилання на першоджерела.

Також підтверджую, що ознайомлена з чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету та розумію його вимоги. Чітко усвідомлюю, що у разі встановлення факту порушення мною норм академічної доброчесності кваліфікаційна робота може бути недопущена до захисту, а її результати — визнані недійсними або оцінені як незадовільні. Я приймаю відповідальність за достовірність поданої інформації та дотримання академічних стандартів.

Підпис



## ЗМІСТ

|                                                                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                                  | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТАНОВЛЕННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА КОРЕКЦІЯ НЕАДАПТИВНИХ РЕАКЦІЙ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ.....     | 6  |
| 1.1. Поняття асертивної поведінки.....                                                                                                      | 6  |
| 1.2. Неадаптивні реакції підлітків у ситуації булінгу.....                                                                                  | 11 |
| 1.3. Принципи становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.....                   | 18 |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                                  | 22 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНОВЛЕННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА КОРЕКЦІЯ НЕАДАПТИВНИХ РЕАКЦІЙ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ..... | 23 |
| 2.1. Організація дослідження.....                                                                                                           | 23 |
| 2.2. Методи дослідження.....                                                                                                                | 24 |
| 2.3. Аналіз вихідних результатів.....                                                                                                       | 26 |
| Висновки до розділу 2.....                                                                                                                  | 32 |
| РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ СТАНОВЛЕННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА КОРЕКЦІЯ НЕАДАПТИВНИХ РЕАКЦІЙ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ.....                 | 34 |
| 3.1. Аналіз програм.....                                                                                                                    | 34 |
| 3.2. Апробація програми становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.....         | 36 |
| 3.3. Ефективність розробленої програми.....                                                                                                 | 39 |
| Висновки до розділу 3.....                                                                                                                  | 45 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                                              | 48 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                                             | 51 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                                                | 57 |

## ВСТУП

**Актуальність.** Асертивність як частина особистісного потенціалу виступає необхідною умовою для самореалізації і є провідним фактором розвитку підлітків. Поняття асертивності означає здатність людини виражати та відстоювати ідеї, інтереси та почуття легко, належним чином і без тривоги, водночас поважаючи ці ж характеристики в інших. Набуття асертивності є ознакою позитивних змін у здатності дитини взаємодіяти з однолітками. Асертивна поведінка також пов'язана з самооцінкою та впевненістю в собі, адже люди, які відчують себе компетентними та впевненими в собі, взаємодіють більш щиро та природно під час розвитку стосунків. Через відсутність необхідних життєвих навичок та нездатність впоратися із новими соціальними вимогами, у підлітків можуть розвинути відхилення у поведінці, що надалі призводить до девіантних проявів. Підлітки є найбільш чутливими до соціальних та психологічних стресів, через що в цей віковий період особливо важливо зберігати особистісну стійкість в умовах тиску соціального середовища.

Підлітки, які відчують труднощі у розумінні та управлінні своїми емоціями, а також у розумінні емоцій інших людей, можуть бути менш схильні до прояву співчуття та співчуття до жертв булінгу, що може призвести до їхньої участі в цьому процесі. Спочатку булінг може призвести до фізичного та емоційного насильства, що може спричинити травму для жертви та призвести до появи психологічних проблем, таких як депресія, тривога та зниження самооцінки. Крім того, жертви булінгу можуть відчувати проблеми соціалізації та розвитку соціально-емоційних навичок, що надалі може вплинути на їхню кар'єру та особисте життя. Наявність булінгу може створювати несприятливу атмосферу у шкільному середовищі та призводити до підвищення рівня агресивності та порушень дисципліни у школі.

Загалом, запобігання булінгу серед підлітків є важливим соціальним завданням, оскільки це допомагає забезпечити безпечний та комфортний простір для підлітків, а також сприяє розвитку їх соціально-емоційних навичок, необхідних для успішної адаптації у суспільстві. Саме тому актуальним та перспективним є дослідження становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.

**Мета дослідження:** розглянути теоретичні основи та дослідити становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання:**

1. Описати поняття асертивної поведінки.
2. Охарактеризувати неадаптивні реакції підлітків у ситуації булінгу.
3. З'ясувати принципи становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.
4. Дослідити становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.
5. Розробити програму становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.

**Об'єктом дослідження** є асертивна поведінка, неадаптивні реакції підлітків у ситуації булінгу.

**Предмет дослідження** – становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.

**Методи дослідження.** Дослідження базується на використанні загальнотеоретичних методів, принципів і підходів. Для виконання роботи обраний пізнавальний принцип. При написанні роботи використовується порівняльний методи, а також метод аналізу, анкетування. У дослідженні застосовано наступний блок психодіагностичних методик: Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком, Тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності» В. Каппоні, Т. Новак, Опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки, методика

«Шкала соціально-психологічної адаптованості» К. Роджерса і Р. Даймонда, Анкета виявлення булінга для дітей, Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти.

**Практичне значення.** Полягає в теоретичному аналізі становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу. Одержані результати сприятимуть дослідженню становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу. Результати дослідження можуть використовуватися для подальшої розробки психокорекційних занять та тренінгів для підлітків.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять 8 підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (50 позицій), додатків. Загальний обсяг роботи становить 104 сторінки.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТАНОВЛЕННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА КОРЕКЦІЯ НЕАДАПТИВНИХ РЕАКЦІЙ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ**

#### **1.1. Поняття асертивної поведінки**

Здатність до спілкування та гарна адаптація необхідні для життя підлітків, особливо у сфері освіти. Це пояснюється тим, що освіта відіграє важливу роль у формуванні якісних, спрямованих, інтегрованих та комплексних людських ресурсів завдяки різноманітним проактивним та реактивним зусиллям усіх компонентів нації, щоб молоде покоління могло оптимально розвиватися. Одним із людських ресурсів, який відіграє важливу роль у визначенні майбутнього нації, є молодь [17].

Підлітковий вік – це перехідний період від дитинства до дорослого віку. У цей час підлітки, як правило, переживають різні зміни, як фізичні, так і психологічні, що призводить до того, що вони стикаються з багатьма проблемами як пов'язаних із собою, так і з навколишнім середовищем. Це пояснюється тим, що стан підлітків – це період пошуку ідентичності. Людина, яка перебуває у підлітковому віці, повинна бути здатною бути відкритою та наполегливою у висловленні своїх думок та поглядів іншим людям, не втрачаючи впевненості в собі, щоб мати змогу демонструвати поведінку, яка вважається доречною або відповідає людям її віку.

Учні – це унікальні особистості, які мають потенціал і переживають процес зростання. У процесі розвитку учням потрібна допомога, характер і приклади якої визначаються не вчителем, а самою дитиною, у спільному житті з іншими людьми. Завдання розвитку, з якими стикаються учні, полягають у досягненні нових, більш зрілих стосунків з однолітками та спробах досягти соціальних ролей у своєму середовищі. Одними із соціальних стосунків, які

відчувають учні, є стосунки з однолітками. Встановлюючи стосунки з однолітками, однією з важливих моделей поведінки для учнів є асертивна поведінка [18].

Вона формується завдяки взаємній повазі шляхом підтримки цінності чесності, а саме шляхом твердого, широкого вираження почуттів, не порушуючи прав людини, і не ображаючи почуттів інших, коли це необхідно людині в міжособистісних стосунках. У соціалізації підлітки зустрічатимуться та спілкуватимуться з багатьма людьми. У цих ситуаціях підліткам потрібні навички асертивного висловлювання думок. Існують фактори, що впливають на асертивну поведінку, а саме стать, вік, самооцінка, самосприйняття, тип особистості та інтелект. Одним із факторів, що впливають на асертивну поведінку, є самосприйняття.

Щоб відповідати вимогам освіти, від підлітків очікується асертивна поведінка у повсякденному житті. Підлітка можна назвати асертивним, якщо він здатний бути щирим та чесним у висловленні своїх почуттів, думок та поглядів іншим людям, щоб не завдати шкоди цілісності інших осіб. Тим часом підлітка можна назвати неасертивним, якщо він не висловлює свої почуття, думки та погляди іншим людям, через що інші люди схильні давати небажані або негативні реакції [23].

Асертивна поведінка – це поведінка, за якої людина здатна висловлювати свої думки, почуття та бажання належним чином, чесно, відкрито та відповідально, і безпосередньо веде до цілей, яких вона прагне, з повною впевненістю, твердо дотримуючись своїх переконань, не відчуваючи тривоги щодо інших людей, не відкидаючи та не завдаючи болю іншим людям і не порушуючи прав інших. Асертивна поведінка може бути властива всім людям, оскільки асертивна поведінка – це поведінка, яка може формуватися в процесі індивідуального навчання з внутрішньою волею, що підтримується обставинами та навколишнім середовищем [14].

Під асертивністю розуміють властивість особистості, схильність поводитися та досягати своїх цілей впевнено, тобто, асертивно. Асертивна



поведінка являє собою спосіб дій, за якого людина послідовно та активно відстоює власні інтереси, заявляє про свої цілі та наміри, враховуючи та поважаючи при цьому інтереси оточуючих людей [5].

Але насправді все ще є багато людей, які мають проблеми з асертивною поведінкою, особливо люди, які перебувають у підлітковому віці. Підлітки зазвичай не здатні чесно висловлювати свої почуття іншим, оскільки вважають, що не мають на це права.

Часто учні воліють пропускати школу, тому що вони запізнюються до школи та не можуть пояснити причини свого запізнення; учні зволікають у школі, тому що не можуть висловити перешкоди, з якими стикаються, коли хочуть виконувати завдання; учні проявляють конформну поведінку в школі, таку як пропускають уроки разом з друзями, палять тощо, тому що не можуть відмовитися від запрошень друзів; учні не ввічливі з вчителями, що проявляється, коли вчитель радить учням, учні відповідають різким тоном; учні ізолюються через відмінності в культурі та економічному статусі; і зрештою, учні стають жертвами булінгу в школі через брак впевненості. Отже, більшість підлітків менш здатні взаємодіяти з іншими людьми в оточенні, а також менш здатні спілкуватися та добре адаптуватися. Це вимагає асертивної поведінки, яка дуже необхідна для підлітків, щоб вони залишалися послідовними та не піддавалися впливу поганого середовища. Деякі учні не можуть безпосередньо відповісти, коли вчитель запитує про пояснений урок. Коли проводяться групові обговорення або коли вчитель надає їм можливість поставити запитання, учні, як правило, мовчать і зрідка висловлюють думки, замість того, щоб вести діалог, сперечатися з вчителем чи друзями. Це відбувається через почуття невпевненості та страху помилитися, відповідаючи на запитання вчителя. Також це учні, які бояться, соромляться та вагаються говорити чи сперечатися перед класом під час заходів, що проводяться в школі, деякі учні залишаються в їдальні після перерви. Учні все ще відчувають страх, сором'язливість відкрито висловлювати свою думку та бракує самосвідомості.

Існує багато негативних установок, які часто демонструють підлітки, такі як: тривога, конфлікти, фантазування, групова діяльність та бажання спробувати все. Тому цей період зазвичай сприймається як важкий час як для самої молоді, так і для сім'ї чи навколишнього середовища. Підлітковий вік триває приблизно від 13 до 18 років. Зміни в підлітковому віці не обов'язково повинні відповідати очікуванням, але необхідні вимоги до змін та розвитку в напрямку незалежності та зрілості, оскільки в підлітковому віці необхідно відкрити для себе самоідентичність, підготуватися до майбутнього та відповідати на запитання про себе [18].

Підлітки зможуть поводитися асертивно, щоб вони могли добре взаємодіяти та спілкуватися, а також адаптуватися до навколишнього середовища. Крім того, завдяки асертивній поведінці підлітки більш впевнені в собі, не поступаються собою та не відчують себе слабкими. Важливість асертивної поведінки у підлітків підтверджується попереднім дослідженням, проведеним С. Agbakwuru, U. Stella (2012). Результати дослідження показують, що асертивне навчання позитивно впливає на підвищення самооцінки підлітків. Це означає, що асертивна поведінка необхідна в житті підлітків, щоб підтримувати самостійність, якою вони володіють [15].

Асертивна поведінка у підлітків може формуватися завдяки наявності гарної самооцінки. Це пояснюється тим, що самооцінка, яка існує у підлітків, може допомогти самим підліткам взаємодіяти. соціально та добре адаптуються до оточення, що свідчить про те, що самооцінка, яка існує у підлітків, дуже важлива для індивідуального успіху у побудові соціальних стосунків. Це твердження узгоджується з попереднім дослідженням, проведеним N. Bazleh, M. Tarkhan, H. Sheikhmahmoudi (2011). Результати дослідження показують, що існує дуже сильний зв'язок між асертивною поведінкою та саморегуляцією [19].

Самооцінка – це уявлення людини про себе, яке формується через досвід, отриманий від самовзаємодії з навколишнім середовищем. Самооцінка є важливим аспектом особистості, оскільки самооцінка є системою відліку у

взаємодії з навколишнім середовищем. Самооцінка не є вродженим фактором, а розвивається з досвіду, який є безперервним та диференційованим. Основу самооцінки слід прищеплювати дитині на ранніх етапах життя, щоб вона стала основою, яка впливає на її поведінку в майбутньому [17].

Загалом, підлітки, які мають позитивну самооцінку, можуть мати високу впевненість у собі, не бути невпевненими в собі та не тривожними під час взаємодії з іншими людьми. Ще один фактор, який може формувати асертивну поведінку підлітків, – це їхня емоційна зрілість. Це пояснюється тим, що підлітки з хорошою емоційною зрілістю можуть контролювати себе та добре виражати свої емоції, мислити об'єктивно, бути толерантними та приймати ситуацію, пов'язану з ними як з собою, так і з іншими, а також не є імпульсивними та відповідальними, і можуть адаптуватися до навколишнього середовища. Це підтверджується попереднім дослідженням, проведеним О. Chibuike, W. Chimezi (2013). Результати дослідження показують, що зосередження на самоконтролі впливає на асертивну поведінку. Тому емоційна зрілість необхідна для формування асертивної поведінки, щоб люди, особливо підлітки, могли контролювати себе [21].

Емоційні аспекти, що проявляються під час підліткового розвитку, включають: емоційну нестабільність, легкий прояв надмірних емоційних настроїв, таких як легкий плач, легкий гнів і навіть голосний сміх, а також здатність контролювати себе [27].

Кожна людина, яка перебуває на стадії розвитку в підлітковому віці, повинна вміти контролювати та контролювати свої почуття в процесі розвитку до емоційної зрілості. Це не означає, що підліток повинен контролювати всі емоційні потрясіння, що виникають. Від підлітків очікується здатність розуміти та керувати своїми емоціями, щоб вони могли досягти адаптивних емоційних умов [36].

Емоційна зрілість, яка існує у підлітків, дозволяє їм розвивати здорові стосунки зі своїм соціальним оточенням. У цих здорових стосунках підлітки

зможуть керувати своїми емоціями, адаптуватися до атмосфери інших людей та шукати гармонії у стосунках з іншими людьми [30].

Дослідження, яке підтверджує, що емоційна зрілість може формувати асертивну поведінку, проведене Y. Agestini (2006), яке показує, що існує значний внесок між емоційною зрілістю та асертивною поведінкою [16].

Крім того, дослідження, проведене S. Kumar (2014), показало, що емоційна зрілість впливає на індивідуальні стосунки з сімейними взаємодіями. Це може довести, що емоційна зрілість також має зв'язок з індивідуальними взаємодіями та навколишнім середовищем [28].

Дослідження, проведене M. Roja, N. Sasikumar, M. Fathima (2013), базується на попередніх дослідженнях, які підтверджують наявність зв'язку між емоційною зрілістю та самооцінкою, а результати дослідження показують, що існує значний зв'язок між емоційною зрілістю та самооцінкою [38].

## **1.2. Неадаптивні реакції підлітків у ситуації булінгу**

Булінг – це явище, яке зустрічається у багатьох підлітків. Булінг – це акт використання влади з метою заподіяння шкоди особі або групі людей словесно, фізично чи психологічно, в результаті чого жертва відчувається пригніченою, травмованою та безпорадною. Булінг також визначається як акт навмисної агресивної поведінки, що здійснюється особою або групою людей неодноразово та час від часу проти жертви, яка не може легко себе захистити. Булінг, який неодноразово здійснюють сильніші діти над слабшими дітьми з метою заподіяння фізичної та емоційної шкоди [26; 48].

Шкільний булінг – це поширена проблема у старших класах, яка вражає приблизно третину підлітків у всьому світі. Загалом, цькування стосується навмисної та повторюваної агресивної поведінки або заподіяння шкоди, що характеризується зловживанням владою між злочинцем та слабшою жертвою. Хоча показники поширеності значно відрізняються між дослідженнями, приблизно 10-20% підлітків стали жертвами шкільного булінгу. Крім того,

більшість досліджень повідомляють про вищі показники віктимізації хлопчиків, ніж дівчаток у підлітковому віці. Люди, які зазнають віктимізації, були визначені як чисті жертви та/або жертви булінгу (тобто ті, хто є одночасно булерами та жертвами). У той час як жертв зазвичай описують як покірних та пасивних, жертви булінгу, яких також називають провокаційними або агресивними жертвами, характеризуються як такі, що демонструють агресивну та ворожу поведінку. Таким чином, поширеність участі в булінгу оцінюється в 13-20% для жертв булінгу, причому значно більше чоловіків було визначено як ініціаторів булінгу, ніж як жертв. Не дивно, що віктимізація з боку однолітків систематично пов'язується з поганим психічним здоров'ям та психосоціальними труднощами, зокрема у дорослому віці. Такі негативні наслідки можна розуміти як реакцію на хронічний вплив стресу, пов'язаного з віктимізацією з боку однолітків. З точки зору стресу, булінг можна розглядати як серйозний та хронічний стресор, особливо в підлітковому віці, коли стосунки з однолітками стають дедалі важливішими [48].

Транзакційна модель стресу та подолання – це концептуальна основа, яка зазвичай застосовується для розуміння взаємозв'язків між стресом, подоланням та здоров'ям. Згідно з транзакційною моделлю стресу, у відповідь на стресор відбуваються два процеси:

- 1) первинна оцінка того, що людина розуміє сприйнятливість та тяжкість стресорів (тобто оцінка загрози, виклику або втрати);
- 2) вторинна оцінка, яка полягає у вивченні ресурсів та варіантів індивідуальної сумісності зі стресорами (тобто оцінка того, як реагувати).

Цей процес вторинної оцінки забезпечує глобальну оцінку ресурсів подолання індивіда та його здатності керувати стресовою ситуацією. Стратегії подолання визначаються як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля для управління конкретними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що виснажують або перевищують ресурси людини. Таким чином, подолання характеризує орієнтовані на дії та внутрішньопсихічні зусилля людини щодо управління стресом

навколишнього середовища (тобто безпосереднє управління стресором) та результуючими емоціями (тобто регулювання емоцій, що виникають внаслідок стресової ситуації), шляхом мінімізації, опанування або толерування вимог навколишнього середовища та внутрішніх факторів.

Згідно з транзакційною перспективою, подолання стресової події, такої як булінг, є ітеративним та інтерактивним процесом (тобто відбувається в транзакції чи взаємодії людини з навколишнім середовищем) та залежить від характеру стресових обставин (тобто залежить від контексту). У цьому відношенні подолання може розглядатися або як стабільна особистісна характеристика, тобто відносно стабільні стилі подолання – диспозиційний підхід), або як процес чи стан (тобто стратегії подолання в певний момент часу або в певних ситуаціях – ситуаційний підхід). У цьому сенсі перевагу слід надавати ситуативно-специфічним заходам подолання, що не обов'язково стосується досліджень шкільного булінгу. Оскільки булінг з боку однолітків у дитинстві є за своєю суттю стресовим досвідом, ситуаційний підхід до подолання може виявитися корисним для розуміння процесів, що лежать в основі зусиль жертв щодо подолання [48].

Булінг може приймати різні форми. Форми булінгу включають фізичне, вербальне, психологічне, соціальне та кібербулінг. Фізичний булінг включає агресивні акти фізичного насильства, такі як удари кулаками, ногами або прямі образи. Тим часом вербальне булінг включає використання словесних образ, глузувань та погроз, які можуть підірвати самооцінку жертви. Психологічний булінг відбувається, коли хтось навмисно принижує або емоційно ізолює людину, наприклад, постійними образами чи погрозами. Соціальний булінг включає спроби виключити людину з її соціальної групи, створення відчуття ізоляції або поширення негативних пліток. Кібербулінг – це форма булінгу, яка відбувається через цифрові медіа, такі як текстові повідомлення, соціальні мережі або електронна пошта. Виходячи з попередніх досліджень у країнах, що розвиваються, існує кілька форм булінгу в контексті соціальних медіа, а

саме соціальне залякування, психологічне залякування та порушення недоторканності приватного життя [20; 25; 29; 37; 41].

Опитування ЮНІСЕФ, проведене у 2016 році, показало, що від 41 до 50% підлітків віком від 13 до 15 років зазнавали актів соціального та вербального булінгу [24]. Тим часом, випадки порушення прав дітей у сфері освіти досягли 478 випадків. Дані також показують, що кількість дітей, які є винними у булінгу, різко зросла до 39% у 2015 році [13]. Результати дослідження показують, що США мають найвищу поширеність булінгу – 71%, далі йдуть Індія з 60%, Корея 40%, Нідерланди 33%, Мексика 17–39%, Тайвань 11% та Бразилія 8,5% [39].

Булінг може мати негативні наслідки у вигляді фізичних та психологічних проблем. Психологічний вплив, який відчуває жертва, є психологічно важливим, особливо на низьку самооцінку жертви. Результати попередніх досліджень показують, що булінг викликає стрес, депресію та зниження академічних оцінок у жертв. Крім того, інші дослідження також показують, що жертви відчувають зниження впевненості в собі, тому вони не хочуть ходити до школи. Це спричиняє академічні проблеми у жертв булінгу. Фізичний булінг також завдає фізичної шкоди жертві. Попередні дослідження показали, що жертва отримувала порізи та синці внаслідок побиття учнями в школі. Інші дослідження також показали, що учні кровоточать внаслідок сильного щипання іншими учнями [33; 49; 50].

Винуватці булінгу пов'язані з негативними характеристиками або аспектами себе, включаючи наявність тривоги, депресії, схильні до антисоціальної особистості, а також мають високий ризик кидання школи, а в дорослому віці винуватці булінгу мають більше проблем з роботою, а також важко підтримувати довгострокові романтичні стосунки зі своїм партнером. Винуватці булінгу пов'язані не лише з психологічним дистресом, але й з психологічним благополуччям як позитивним впливом всередині особистості. Це узгоджується з результатами досліджень, які стверджують, що винуватці

булінгу почуваються менш щасливими, ніж інші учні, які не беруть участі в булінгу [44].

Деякі дослідники пропонують систематизувати всі прояви булінгу в дві групи:

1. прояви, пов'язані переважно з активними формами приниження;
2. прояви, пов'язані зі свідомою ізоляцією, обструкцією постраждалих [1].

На нашу думку, найбільш структуровано і повно форми булінгу представлено Є. Ожиєвим:

1. Фізичний булінг.
2. Психологічний булінг.

У булінгу присутня певна структура, без якої не може відбутися сам акт булінгу. Структура складається з трьох компонентів: булер, жертва і глядачі. Булінг залежить від сформованості дитячого колективу і дозволеності вчителями у школі ситуацій його виникнення [2; 4].

Дослідники стресу та подолання труднощів визначили широкий спектр стратегій подолання, таких як втеча, релаксація та пошук соціальної підтримки, зокрема у вибірці підлітків. Незважаючи на таку різноманітність стратегій подолання, їх зазвичай об'єднують у два виміри зусиль подолання, такі як уникнення (мінімізація емоційного впливу стресової події) проти підходу до подолання (когнітивне та/або поведінкове сприйняття стресової події). Таким чином, активне вирішення проблем та пошук соціальної підтримки є двома основними стратегіями подолання – тобто способами подолання, які безпосередньо реагують на проблему. На противагу цьому, стратегії уникнення передбачають свідоме зусилля триматися подалі від негативного стресора та уникнути загрозливих подразників. Метод уникнення стресу включає три основні стратегії: когнітивне дистанціювання (ігнорування або мінімізація стресора, опір думкам про негативний досвід), інтерналізація (утримання негативних емоцій всередині та уникнення розкриття цих почуттів іншим) та екстерналізація (проекування негативних емоцій, таких як гнів, на



інших людей або об'єкти). Він, по суті, складається з емоційно-орієнтованого подолання, яке може тимчасово зменшити стрес, але тим не менш вважається менш ефективним, оскільки може перешкоджати вирішенню проблеми. Таким чином, стратегії підходу, які розглядаються як корисні або адаптивні стратегії, пов'язані з позитивними результатами, тоді як стратегії уникнення пов'язані з більшою кількістю емоційних та поведінкових труднощів. Також були виявлені гендерні відмінності в стратегіях подолання стресових подій: чоловіки соціалізовані для використання більш інструментальних стратегій вирішення проблем, а жінки соціалізовані для використання більш емоційних або пасивних стратегій подолання або для пошуку соціальної підтримки [4].

У контексті шкільного цькування велика кількість досліджень показує, що підлітки використовують різні стратегії подолання (наприклад, активне подолання, пошук соціальної підтримки) від тих, хто зазнавав. Найпоширенішими стратегіями подолання, про які повідомляли жертви, були ігнорування цькувань, відхід, наказ їм зупинитися та захист своїх прав. Однак якісні та кількісні дослідження подолання труднощів жертвами в підлітковому віці дали суперечливі результати. Наприклад, хоча якісні дослідження показали, що пошук соціальної підтримки є найпоширенішою стратегією подолання, про яку найчастіше повідомляють жертви, особливо дівчата, деякі автори, які застосовують кількісний підхід, виявили, що пошук соціальної підтримки (стратегія подолання) був захисною стратегією подолання у випадках віктимізації однолітками, особливо серед дівчат. Стратегії уникнення, такі як дистанціювання та екстерналізація, зі свого боку, частіше використовуються булінгом, особливо хлопчиками.

Хоча типи стратегій подолання, що використовуються, потребують ретельного вивчення, також необхідно чітко розрізняти їхні різні когнітивні та поведінкові аспекти. Наприклад, акцент на стратегіях подолання уникнення може надмірно спрощувати взаємодію між подоланням та булінгом у підлітковому віці. Стратегії подолання також включають стратегії когнітивної регуляції емоцій (також відомі як когнітивне подолання), які підліток

використовує для управління емоційною інформацією. Компетенції адаптивно регулювати негативні емоції чи почуття та контролювати ситуацію під час переживання стресової життєвої події також можуть бути актуальними. Таким чином, доцільно зосередитися як на загальних стилях подолання, так і на специфічних стратегіях когнітивної регуляції емоцій у конкретному контексті булінгу [4].

Стратегії подолання труднощів підлітків пов'язані зі специфічними профілями булінгу та можуть відігравати важливу роль у цих ситуаціях. Хоча існує велика кількість досліджень, присвячених тому, як молоді люди справляються з булінгом, більшість досліджень досі включали вибірки дітей або ж без розбору підлітків та дітей. Оскільки стратегії подолання, що використовуються у відповідь на булінг, можуть відрізнятися залежно від віку, а підлітки демонструють знижену адаптивну здатність до подолання труднощів, важко сказати, чи є ці результати актуальними для підліткового віку.

Мало досліджень розрізняли різні ролі віктимізації. Наскільки нам відомо, лише два дослідження, обидва зосереджені на кібербулінгу, розглядали різницю між чистими жертвами та жертвами булінгу. Встановлено, що чисті жертви та жертви кібербулінгу схильні використовувати більше емоційно-орієнтованих методів подолання (наприклад, екстерналізація гніву), і що жертви булінгу використовують менше методів уникнення, ніж чисті жертви або незалучені підлітки. Натомість, інше дослідження не виявило жодних відмінностей у методах подолання труднощів, спрямованих на уникнення, між чистими жертвами та жертвами кібербулінгу.

Отже, постає гостра потреба усвідомлення сутності цієї проблеми та можливих шляхів його попередження починаючи з віку молодшого підлітка, коли це явище вперше постає перед особистістю [7].

### **1.3. Принципи становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу**

Зусилля щодо запобігання та подолання булінгу вимагають втручання з боку винуватця, перш за все тому, що винуватці булінгу, як правило, залучають більше однієї особи до здійснення булінгу, що призводить до зростання випадків булінгу. Булінг потребує особливої уваги з усіх рівнів суспільства, оскільки більшість випадків булінгу відбуваються в шкільному середовищі та можуть впливати на психічне здоров'я учнів у школі. Асертивні методи – це методи поведінкового консультування, які зосереджені на випадках, коли виникають труднощі у вираженні недоречних почуттів. Асертивні методи залякують кривдника, оскільки він усвідомлює силу жертви. Крім того, асертивна поведінка свідків булінгу, яких також називають сторонніми спостерігачами, впливає на запобігання булінгу. Асертивне ставлення сторонніх спостерігачів створює у винуватців відчуття опору з боку оточення, а асертивна поведінка може дати жертві відчуття безпеки [45].

Асертивна терапія – це психотерапевтичний підхід, який спрямований на навчання чітко та наполегливо висловлювати свої потреби, бажання, думки та почуття, не порушуючи прав інших. Вона включає навчання комунікативним навичкам, які дозволяють встановлювати здорові межі, поважати себе та долати невпевненість у собі чи соціальну тривожність. Підлітки, які отримали асертивну терапію, як правило, мають вищий рівень впевненості в собі та здатність справлятися із соціальним тиском. Попередні дослідження показують, що люди з асертивними навичками можуть захищати себе наполегливо, але з повагою, тим самим знижуючи ризик повторного жертвування булінгом. Крім того, завдяки асертивним навичкам підлітки також можуть навчитися розпізнавати поведінку булінгу. Це узгоджується з попередніми дослідженнями, які показують, що спостерігається зниження частоти булінгу після проходження асертивної терапії підлітками. Асертивна терапія важлива для підлітків. Підлітки часто переживають значні емоційні

потрясіння та психологічні зміни протягом цього періоду, що може вплинути на те, як вони взаємодіють із навколишнім світом. Психологічні та соціальні зміни, які переживають підлітки, такі як пошук ідентичності та вплив групи однолітків, можуть впливати на динаміку взаємодії між підлітками, іноді підштовхуючи їх до прояву агресивної або зневажливої поведінки в пошуках підтвердження або соціального статусу у своїй групі. Це робить підлітків вразливими до того, щоб стати об'єктами проблем булінгу. Асертивна терапія може допомогти підліткам, які залучені до проблем булінгу, відкрити для себе самоідентичність, покращити соціальну взаємодію та розвинути здорові комунікативні навички, що вимагає цілеспрямованого підходу до саморозвитку. Ця здатність може зменшити поведінку булінгу у підлітків та зменшити різні проблеми, що виникають в результаті булінгу [34; 39; 45].

Асертивні методи – це методи поведінкового консультування, які зосереджені на випадках, коли виникають труднощі з вираженням недоречних почуттів. Асертивні методи залякують кривдника, оскільки вони усвідомлюють силу жертви. Крім того, асертивна поведінка серед свідків булінгу, яких також називають сторонніми спостерігачами, впливає на запобігання булінгу. Асертивна позиція сторонніх осіб створює у кривдників відчуття опору з боку оточення, а асертивна позиція може дати жертві відчуття безпеки.

Асертивна терапія – це терапія для покращення асертивних здібностей у підлітків. Попередні дослідження показали, що асертивна терапія ефективна для підвищення впевненості в собі, тим самим зменшуючи булінг серед учнів. Асертивна терапія може покращити здатність учнів бути чесними щодо своїх почуттів, водночас звертаючи увагу на інших. Це підтверджується подальшими дослідженнями, які показують, що чесність, звертаючи увагу на обставини інших людей, може зменшити булінг серед підлітків [43].

Асертивні методи застосовуються з кількома напрямками, а саме: освіта, консультування та ігри. Навчання з питань булінгу та асертивності важливе для сприяння розумінню та обізнаності учнів щодо булінгу та асертивності.

Учнів також навчають асертивній поведінці, щоб вони могли мати міжособистісні навички. Відповідно до попередніх досліджень, які показали, що навчання асертивній терапії може підвищити обізнаність учнів щодо асертивної поведінки в повсякденному житті. Консультування є важливим для підлітків, які ризикують стати винуватцями булінгу та жертвами булінгу. Консультування спрямоване на виявлення проблем, пов'язаних з булінгом, а також на обговорення та вирішення проблем, з якими стикаються через булінг. Це узгоджується з попередніми дослідженнями, які показують, що консультування може допомогти учням знайти рішення перешкод у зменшенні булінгової поведінки та зменшенні проявів булінгу. Метод ігор спрямований на збільшення участі учнів у заходах асертивної терапії. Метод ігор може бути у формі карток, щоб розрізняти булінгову поведінку від поведінки, яка не пов'язана з булінгом. Це узгоджується з попередніми дослідженнями, які показали, що метод ігор в асертивній терапії є важливим аспектом зменшення нудьги у учнів під час навчання [22; 42].

Результати попередніх досліджень вказували на помітні відмінності в розумінні суб'єктами булінгу та асертивності до та після втручання, демонструючи помітне збільшення середнього розуміння після навчання. Крім того, учні продемонстрували значне покращення асертивної поведінки після навчання. Підсумовуючи, асертивна терапія була визнана ефективною як для покращення розуміння учнями булінгу, так і для покращення їхньої асертивної поведінки. Результати показали, що спостерігалось зниження рівня булінгу серед учнів до та після проходження навчання порівняно з періодом до навчання [11].

Акцент на навчанні асертивним методам полягає в тому, що завдяки новонабутим соціальним навичкам учні здатні подолати труднощі, як більш відкрито висловлювати свої почуття та думки, що супроводжується переконанням, що вони мають право висловлювати реакції щодо булінгу в школі. Підвищення впевненості учнів у собі можна побачити, коли учні обговорюють сценарії рольових ігор зі своїми групами та презентують

сценарії, створені кожною групою. У цьому випадку учні впевнені у своїй здатності висловлювати ідеї, вони оптимістичні та несуть відповідальність за свою поведінку [47].

Впевненість у своїх здібностях, оптимізм, об'єктивність, відповідальність, раціональність та реалістичність можна розвинути за допомогою асертивної терапії для підвищення впевненості учнів у собі. Підлітки, які стали жертвами булінгу, мають низьку самооцінку. Терапія асертивності може підвищити впевненість жертв у собі та покращити їхню здатність чесно говорити відповідно до своїх почуттів. Зростання впевненості в собі, яке відбувається, можна побачити із загального аналізу шкали впевненості в собі щодо вираження своїх почуттів, здатності висловлювати свої ідеї, сміливості та поведінки, яка описує високу впевненість учнів у собі в класі [31].

Асертивна терапія також може супроводжуватися методами консультування. Консультування проводиться для надання особистої підтримки у зменшенні булінгової поведінки у підлітків. Крім того, консультант також відіграє певну роль у вирішенні проблем, які спричиняють виникнення булінгової поведінки у учнів. Таким чином, консультанти можуть подолати перешкоди з боку підлітків у зменшенні булінгової поведінки. Це узгоджується з попередніми дослідженнями, які показують, що консультування ефективно у підвищенні асертивних здібностей учнів у зменшенні булінгової поведінки. Інші дослідження також показують, що консультаційна терапія через психологів може зменшити булінгову поведінку серед учнів [12; 35].

Метод проведення асертивної терапії може здійснюватися за допомогою ігор. Ігри можуть бути представлені за допомогою карток «що робити» та «не робити» для прикладів поведінки. Учасники визначають, яка поведінка є асертивною, а яка ні. Відповідно до подальших досліджень, терапія асертивності за допомогою ігрових методів може розвивати інтерактивні дискусії, щоб учасники могли активно висловлювати свою думку [32].

У підлітків існує потреба в асертивності, що можливе завдяки проведенню корекційно-розвивальної роботи. Найефективнішим та найпопулярнішим методом розвитку та формування асортименту поведінки є тренінг асертивності. Тренінг асертивності надає безліч можливостей для підвищення самооцінки, розвитку навичок впевненої поведінки та спілкування, вміння конструктивно вирішувати проблеми. При цьому тренер допомагав усвідомити, наскільки стиль спілкування неефективний, і замінити його на ефективніший стиль [6].

### **Висновки до розділу 1**

Асертивна поведінка може формуватися, коли підліток має хорошу самооцінку та емоційну зрілість. Це зацікавлює дослідників вивченням зв'язку між самооцінкою, емоційною зрілістю та асертивною поведінкою підлітків шляхом контролю або управління однією з незалежних змінних, а саме змінною емоційної зрілості.

Особливостями булінгу у підліткову віці є: нерівність сил, повторюваність. Булінг складається з трьох учасників, без яких не може скластися ситуація булінгу: булер, жертва і спостерігачі.

Асертивна терапія є важливою для зменшення рівня булінгу. Асертивне ставлення, яке розвиває чесність і водночас звертає увагу на почуття інших людей, – це навичка, яка може запобігти булінгу. Підлітків навчають чесно висловлювати свої почуття та приймати факти, що сталися. В результаті цього підлітки також можуть запобігати булінгу, який шкодить іншим.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНОВЛЕННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА КОРЕКЦІЯ НЕАДАПТИВНИХ РЕАКЦІЙ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ**

#### **2.1. Організація дослідження**

Мета нашого дослідження полягала у вивченні становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.

Емпіричне дослідження було проведено у січні-травні 2025 року. Вибірку дослідження склали підлітки віком 14 років у кількості 60 осіб.

Дослідно-експериментальна робота проводилася у три етапи:

1) Перший етап – діагностичний. Метою даного етапу було виявлення становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу відповідно до обраних діагностичних матеріалів.

2) На другому етапі – було розроблено і апробовано програму становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій у ситуації булінгу у підлітків експериментальної групи.

3) На третьому етапі – заключному – було проведено підсумкову діагностику в обох груп підлітків та аналіз особливостей становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.

Нами були сформовані вибіркові сукупності: контрольна група (30 підлітків) та експериментальна група (30 підлітків). У групах однакове співвідношення хлопців та дівчат: 15 хлопців та 15 дівчат (експериментальна група), 15 хлопців та 15 дівчат (контрольна група). Це дозволило створити можливість проведення дослідження. В обох групах були різні поєднання особистісних якостей та характеристик, що вимірюються діагностиками цього дослідження.



## 2.2. Методи дослідження

Для дослідження були використані наступні методики: Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком, Тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності» В. Каппоні, Т. Новак, Опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки, методика «Шкала соціально-психологічної адаптованості» К. Роджерса і Р. Даймонда, Авторська анкета булінга для дітей, Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти.

Переходячи до виправдання методичного інструментарію, більш детально зупинимось на розгляді методик, які використовуються під час проведення експериментальної частини дослідження.

Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком, призначена для оцінки вміння співпереживати та розуміти думки та почуття іншого. У методиці у структурі емпатії виділяють 6 тенденцій (шкал):

- 1) Раціональний канал емпатії;
- 2) Емоційний канал емпатії;
- 3) Інтуїтивний канал емпатії;
- 4) Установки, що сприяють емпатії;
- 5) Проникаюча здатність до емпатії;
- 6) Ідентифікація в емпатії.

Тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності» В. Каппоні, Т. Новак. Мета опитувальника: визначення рівня асертивності особистості в цілому, зокрема розглядаються такі критерії як впевненість, опора на свої сили; незалежність, автономність; соціальна бажаність.

Опитувальник А. Басса і А. Дарки, відомий як Опитувальник Басса-Дарки (Buss-Durkey Inventory), був розроблений у 1957 році та спрямований на визначення агресивних і ворожих реакцій у людей. Агресивність означає наявність деструктивних тенденцій в особистості, переважно в сфері міжособистісних відносин. Ворожість розглядається як реакція, що породжує негативні почуття та оцінки людей і подій. Розробники опитувальника

виділили кілька видів реакцій: фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття провини.

Методика «Шкала соціально-психологічної адаптованості» К. Роджерса і Р. Даймонда є особистісним опитувальником, спрямованим на дослідження соціально-психологічної адаптації та пов'язаних з цим рис особистості. Вона використовує стимульний матеріал, що містить 101 твердження, сформульованих в третій особі однини без використання займенників. Це дозволяє уникнути прямого ототожнення і зменшити вплив соціально-бажаних відповідей.

Опитувальник використовує 7-бальну шкалу відповідей, що дозволяє провести диференційовану оцінку. Автори ідентифікують 6 інтегральних показників:

- Адаптація – відображає рівень адаптації особистості до соціального оточення.
- Прийняття інших – визначає ставлення особистості до інших людей та їхніх поглядів.
- Інтернальність – вказує на ступінь внутрішньої орієнтованості особистості.
- Самосприйняття – оцінює, наскільки особистість розуміє себе.
- Емоційна комфортність – визначає рівень комфорту особистості у власних емоціях та вираженні їх.
- Прагнення до домінування – вказує на тенденцію особистості до прагнення до лідерства чи контролю.

Кожен із цих показників розраховується за індивідуальною формулою, а їхню інтерпретацію проводять з урахуванням нормативних даних для підлітків та дорослої вибірки.

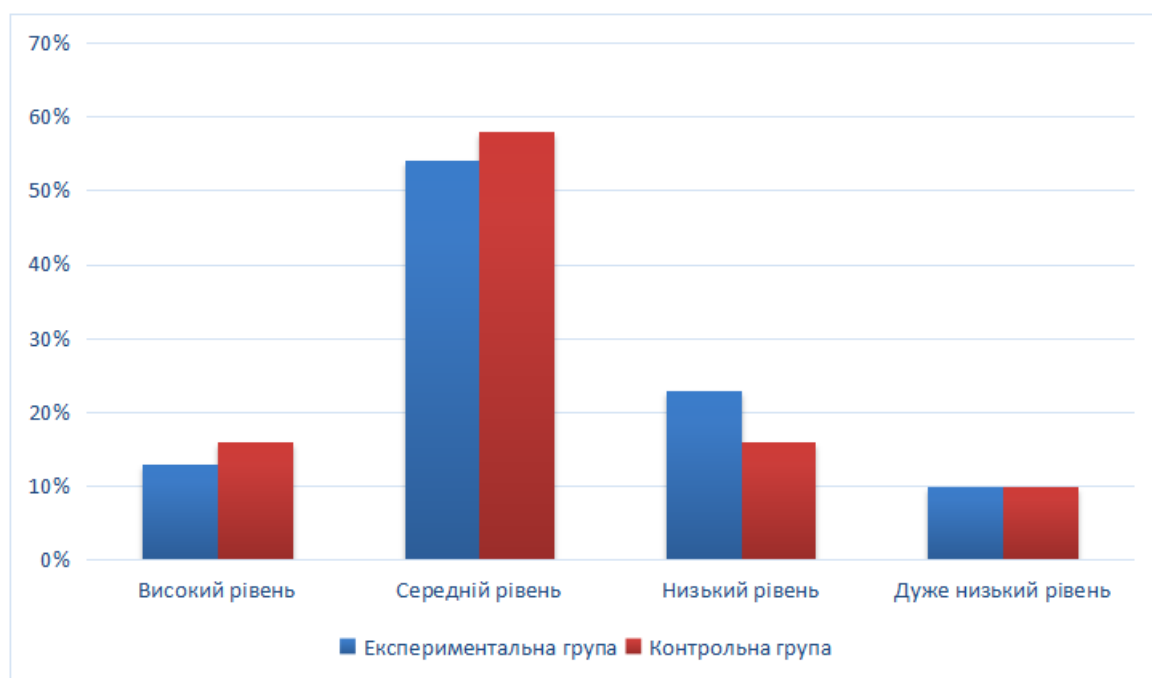
Анкета виявлення булінга для дітей (додаток А). Анкета розроблена на основі Опитувальника OLWEUS і складалася з 32 тверджень, 16 з яких були

буферними. Анкета пропонувалась під назвою «Питання з уміння дружити й постояти за себе». За кожне згадування дитиною використання нею певної форми булінгу надавався 1 бал, тобто загалом за анкету можна було набрати від 0 до 16 балів, за кожною шкалою – від 0 до 4 балів.

Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти. Опитувальник виявляє прямий активний булінг; непрямий активний булінг – прояви ізоляції (соціальної депривації): плітки, змови, бойкоти, ігнорування прохань; прямий пасивний булінг (віктимізація) – схильність фізичної та вербальної агресії; непряму віктимізацію (непрямий пасивний булінг) – схильність соціальної депривації.

### 2.3. Аналіз вихідних результатів

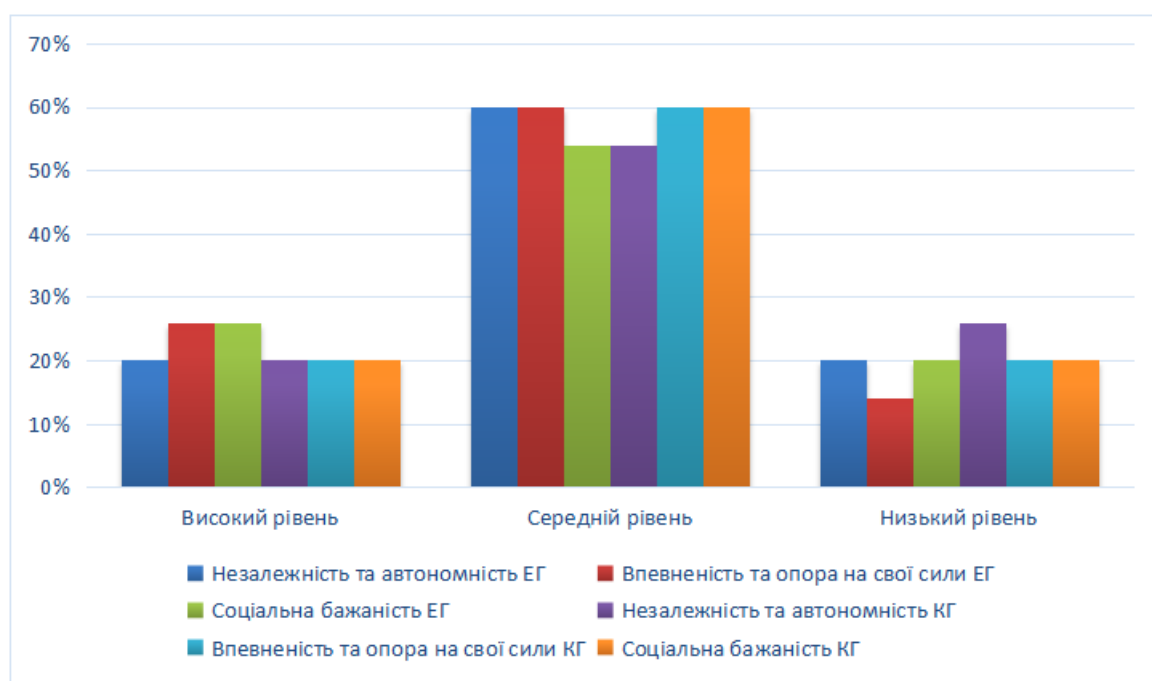
Згідно з методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком на початку дослідження нами було отримано так результати (рис. 1.1.).



**Рис. 1.1. Результати методики «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком**

Встановлено, що 4 (13%) підлітки експериментальної групи мали високий, 16 (54%) – середній, 7 (23%) – низький 3 (10%) – дуже низький рівень емпатії. 5 (16%) підлітків контрольної групи мали високий, 17 (58%) – середній, 5 (16%) – низький, 3 (10%) – дуже низький рівень емпатії. Ці результати свідчать про те, що підлітки здатні виявляти ознаки емпатії та співпереживання, однак значна кількість респондентів має низький та дуже низький рівні емпатії, що може бути приводом для занепокоєння та необхідності психокорекційних заходів.

Згідно з Тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності» В. Каппоні, Т. Новак на початку дослідження нами було отримано так результати (рис. 1.2.):

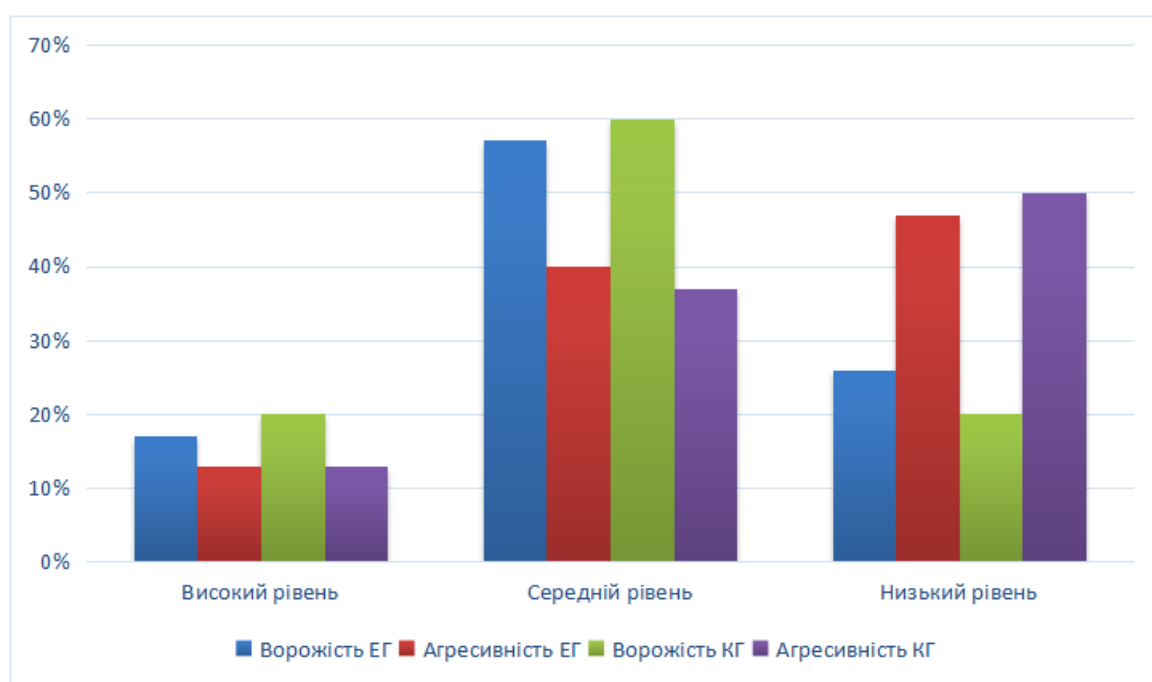


**Рис. 1.2. Результати Тесту-опитувальника «Дослідження рівня асертивності» В. Каппоні, Т. Новак**

Встановлено, що 6 (20%) підлітків експериментальної групи мали високий, 18 (60%) – середній, 6 (20%) – низький рівень незалежності та автономності; 8 (26%) – високий, 18 (60%) – середній, 4 (14%) – низький рівень впевненості та опори на свої сили; 8 (26%) – високий, 16 (54%) – середній, 6

(20%) – низький рівень соціальної бажаності. 6 (20%) підлітків контрольної групи мали високий, 16 (54%) – середній, 8 (26%) – низький рівень незалежності та автономності; 6 (20%) – високий, 18 (60%) – середній, 6 (20%) – низький рівень впевненості та опори на свої сили; 6 (20%) – високий, 18 (60%) – середній, 6 (20%) – низький рівень соціальної бажаності.

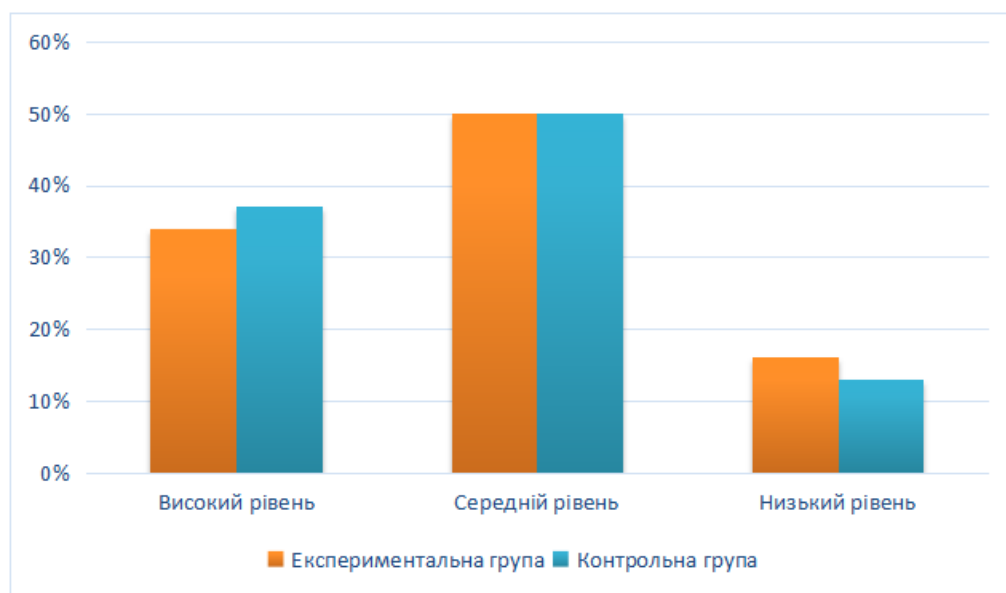
Згідно з Опитувальником діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки на початку дослідження нами було отримано такі результати (рис. 1.3.):



**Рис. 1.3. Результати опитувальника діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки**

Встановлено, що 5 (17%) підлітків експериментальної групи мали високий, 17 (57%) – середній, 8 (26%) – низький рівень; 4 (13%) – високий, 12 (40%) – середній, 14 (47%) – низький рівень агресивності. 6 (20%) підлітків контрольної групи мали високий, 18 (60%) – середній, 6 (20%) – низький рівень ворожості; 4 (13%) – високий, 11 (37%) – середній, 15 (50%) – низький рівень агресивності.

Згідно з методикою «Шкала соціально-психологічної адаптованості» К. Роджерса і Р. Даймонда на початку дослідження нами було отримано такі результати (рис. 1.4.):



**Рис. 1.4. Результати методики «Шкала соціально-психологічної адаптованості» К. Роджерса і Р. Даймонда**

Встановлено, що 10 (34%) підлітків експериментальної групи мали високий, 15 (50%) – середній, 5 (16%) – низький рівень соціально-психологічної адаптованості. 11 (37%) підлітків контрольної групи мали високий, 15 (50%) – середній, 4 (13%) – низький рівень соціально-психологічної адаптованості. Отже, у підлітків переважає середній та високий рівні соціально-психологічної адаптованості до навчання в школі. Це свідчить про те, що школярі почувалися в класі комфортно, легко знаходять спільну мову з однокласниками, слідували прийнятним в класі нормам і правилам, учні легко освоюють навчальні предмети, успішно та вчасно виконують навчальні завдання.

Згідно з авторською анкетною опитувальною для дітей на початку дослідження нами було отримано такі результати (рис. 1.5.):



**Рис. 1.5. Результати авторської анкети булінга для дітей**

Встановлено, що у підлітків експериментальної групи переважають вербальні знущання – 33% учнів (10 осіб), фізичні знущання – у 7% учнів (2 осіб), моральне пригнічення – у 27% учнів (8 осіб), заборони й ігнорування – у 33% учнів (10 осіб). У підлітків контрольної групи переважають вербальні знущання – 40% учнів (12 осіб), фізичні знущання – у 6% учнів (2 осіб), моральне пригнічення – у 27% учнів (8 осіб), заборони й ігнорування – у 27% учнів (8 осіб).

Згідно з Опитувальником OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти на початку дослідження нами було отримано так результати (рис. 1.6.):



**Рис. 1.6. Результати Опитувальника OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти**

Встановлено, що у підлітків експериментальної групи переважають прямий пасивний булінг – 33% учнів (10 осіб), прямий активний булінг – у 7% учнів (2 осіб), непрямий активний булінг – у 27% учнів (8 осіб), непряма віктимізація – у 33% учнів (10 осіб). У підлітків контрольної групи переважають прямий пасивний булінг – 40% учнів (12 осіб), прямий активний булінг – у 6% учнів (2 осіб), непрямий активний булінг – у 27% учнів (8 осіб), непряма віктимізація – у 27% учнів (8 осіб).

Отримані результати свідчать про необхідність розробки програми становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.

## **Висновки до розділу 2**

Мета нашого дослідження полягала у вивченні становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу. Емпіричне дослідження було проведено у січні-травні 2025 року. Вибірку дослідження склали підлітки віком 14 років у кількості 60 осіб: контрольна група (30 підлітків) та експериментальна група (30 підлітків).



Для дослідження були використані наступні методики: Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком, Тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності» В. Каппоні, Т. Новак, Опитувальник діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки, методика «Шкала соціально-психологічної адаптованості» К. Роджерса і Р. Даймонда, Авторська анкета булінга для дітей, Опитувальник OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти.

### **РОЗДІЛ 3**

## **ШЛЯХИ СТАНОВЛЕННЯ НАВИЧОК АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА КОРЕКЦІЯ НЕАДАПТИВНИХ РЕАКЦІЙ ПІДЛІТКІВ У СИТУАЦІЇ БУЛІНГУ**

### **3.1. Аналіз програм розвитку асертивності у підлітків**

Нами проаналізовано «Типову програму для дітей та інших осіб, які постраждали від булінгу (цькування) або стали його свідком, рекомендовану Міністерством соціальної політики України [10], програму «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе» [9], Програму розвитку асертивності учнів старших класів у контексті формування життєвої успішності [8], методичні рекомендації «Запобігання та протидія насильству» [3].

Загальні цілі «Типової програми спрямовані на створення безпечної обстановки для учнів, інформування батьків та учнів про наслідки цькування, а також передбачають роботу з дітьми, схильними до девіантної (негативні прояви) або делінквентної поведінки. На основі наявних даних може бути вироблений індивідуальний підхід щодо учнів, що знаходяться в групі ризику, та стратегія, спрямована на адаптацію учнів. Іншим аналізованим елементом є відносини із законними представниками (батьками), які повинні піддаватися моніторингу з метою припинення домашнього насильства та підтримки позитивної психоемоційної атмосфери дитини [5].

Програма «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе» спрямована на зниження рівня агресії та розвиток у навичок спілкування учнів з метою профілактики булінгу. Як зазначено в програмі «Особлива увага має приділятися адаптації новоприбулих учнів і роботи з делінквентними підлітками. Важливо залучати до суспільно-корисної праці учнів із групи ризику, зокрема залучення участь у волонтерській діяльності. Завдяки запропонованим заходам можна спостерігати наступну мінімізацію можливих ризиків на етапі вторинної соціалізації в ході становлення особистості підлітків» [4].

Мета «Програми розвитку асертивності учнів старших класів у контексті формування життєвої успішності» -«...сприяти підвищенню рівня розвитку асертивності учнів старших класів закладів загальної середньої освіти. Програма передбачає впровадження в освітній процес експериментальних закладів освіти таких технологій, як ігрові, інтерактивні, арт-технології та івент-технології» [8].

Методичні рекомендації «Запобігання та протидія насильству» спрямована на « .... формування у дітей та молоді нетерпимого ставлення до насильницьких моделей поведінки, небайдужого ставлення до постраждалих осіб, усвідомлення насильства як порушення прав людини адресовані усім фахівцям, які працюють з дітьми та молоддю»[3]. Наведено перелік інструментарію, літератури, яка може допомогти у самопідготовці та роботі з питань насильства [3]. На нашу думку, рекомендації сприяють формуванню адекватного уявлення про агресію та булінг та способи протистояння їм у всіх учасників освітнього процесу, навчання учнів різних форм протистояння агресії та булінгу серед однолітків.

Порівнюючи програми, ми можемо зробити висновок, що «Типова програма для дітей та інших осіб, які постраждали від булінгу (цькування) або стали його свідком, спрямована на запобігання насильству, підвищення компетентності, реабілітацію.

Програма «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе» спрямована на системні зміни для створення безпечної та позитивної шкільної атмосфери, зниження рівня цькування.

Програма розвитку асертивності учнів старших класів у контексті формування життєвої успішності спрямована на створення культури інклюзивності та поваги, спостереження за місцями з високим ризиком булінгу, залучення всіх працівників.

Методичні рекомендації «Запобігання та протидія насильству» спрямовані на роботу з батьками та педагогами щодо підвищення обізнаності, взаємодія з правоохоронними органами, вторинна та третинна профілактика (виявлення, допомога, реабілітація).

На основі цих програм була розроблена та апробована програма становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.

### **3.2. Апробація програми становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу**

Метою програми є становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу, а також формування усвідомлення особливостей впевненої поведінки, вироблення асертивних стратегій та рішень у підлітків щодо себе та власного життя (табл. 3.1.).

Завдання:

- підвищити рівень адаптації до стресових (антиасертивних) ситуацій;
- навчити аналізу, розбору та вирішення проблем, зумовлених невпевненістю;
- розвинути високий рівень ефективності (зовнішнього прояву наявності) асертивності-впевненості особистості.

Методи та технології роботи: груповий аналіз, групова дискусія, групова емоційна підтримка, групове прийняття, заохочення відкритості домовленості, методи арт-терапії, транзактного аналізу, гештальт-терапії.

Кількість занять: 10.

Час проведення: 21 год.

Таблиця 3.1

### Програма тренінгу

| № | Тема                                | Мета                                                                                                                                                                                   | Час       |
|---|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | Знайомство з учасниками, самоаналіз | Знайомство учасників один з одним, встановлення контакту, формування мотивації                                                                                                         | 90 хвилин |
| 2 | Вміння спілкуватися                 | Розвиток та формування вербальних та невербальних комунікативних навичок, партнерських та довірливих відносин                                                                          | 90 хвилин |
| 3 | Особистість                         | Стимулювання самопізнання та саморозкриття, зміцнення самооцінки та особистісних ресурсів<br>Стимулювання самопізнання та саморозкриття, зміцнення самооцінки та особистісних ресурсів | 90 хвилин |
| 4 | Поглиблення пізнання себе           | Поглиблення стимулювання самопізнання та саморозкриття, зміцнення самооцінки та особистісних ресурсів                                                                                  | 90 хвилин |
| 5 | Внутрішні ресурси                   | Розкриття своїх сильних сторін, актуалізація особистісних ресурсів                                                                                                                     | 90 хвилин |
| 6 | Світ емоцій                         | Формування досвіду та знань щодо емоційної сфери, розвиток навичок вираження свій емоційний стан та його розуміння                                                                     | 90 хвилин |
| 7 | Розуміння своїх емоцій              | Формування та поглиблення досвіду та знань щодо емоційної сфери, розвиток навичок вираження свій емоційний стан та його розуміння                                                      | 90 хвилин |
| 8 | Керування собою                     | Розвиток навичок усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, позитивних та негативних якостей; навчання та розпізнавання своїх проблем пошук способів їх вирішення, подолання        | 90 хвилин |

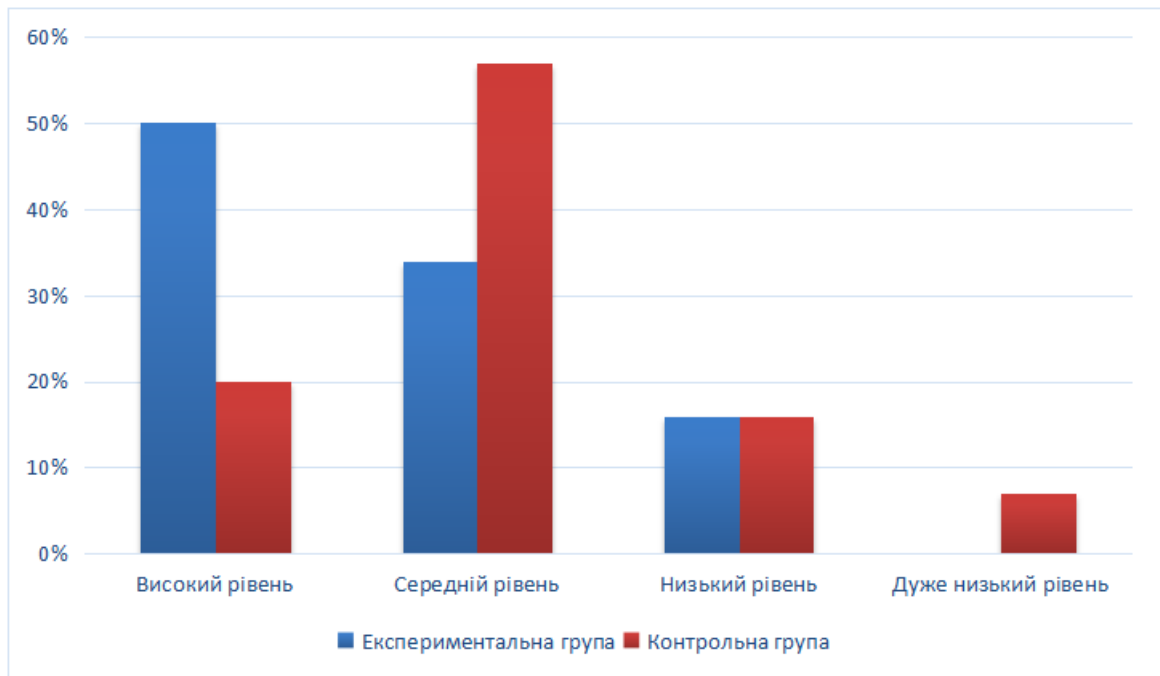
|    |                            |                                                                                                  |           |
|----|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|    |                            | труднощів, що заважають повноцінно самовиражатися                                                |           |
| 9  | Аналіз себе та свого життя | Розвиток навичок самоаналізу та здатності адекватно приймати свою особистість                    | 90 хвилин |
| 10 | Розуміння інших            | Формування способів розуміти невербальну поведінку, особистісних цінностей та впевненості у собі | 90 хвилин |

Приклад вправи «Чужа думка»: Мета: формування адекватної самооцінки. Учасникам пропонується згадати значущу у житті людини. Головна умова, що до думки цієї людини вони прислухаються або звертаються за порадою у важких ситуаціях. Потім учасникам слід розповісти від імені цієї людини про себе. Запитання для обговорення: 1. Чи важко говорити про себе від чужого імені? 2. Чи змінилося ставлення до своїх недоліків? 3. Чи змінилося ставлення до значущої людини?

### 3.3. Ефективність розробленої програми

За планом дослідження із експериментальною групою проводились тренінгові заняття, а з контрольною – ні. Нами були сформовані вибірккові сукупності: контрольна група (30 підлітків) та експериментальна група (30 підлітків). У групах однакове співвідношення хлопців та дівчат: 15 хлопців та 15 дівчат (експериментальна група), 15 хлопців та 15 дівчат (контрольна група).

Згідно з методикою «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком наприкінці дослідження нами було отримано так результати (рис. 2.1.):

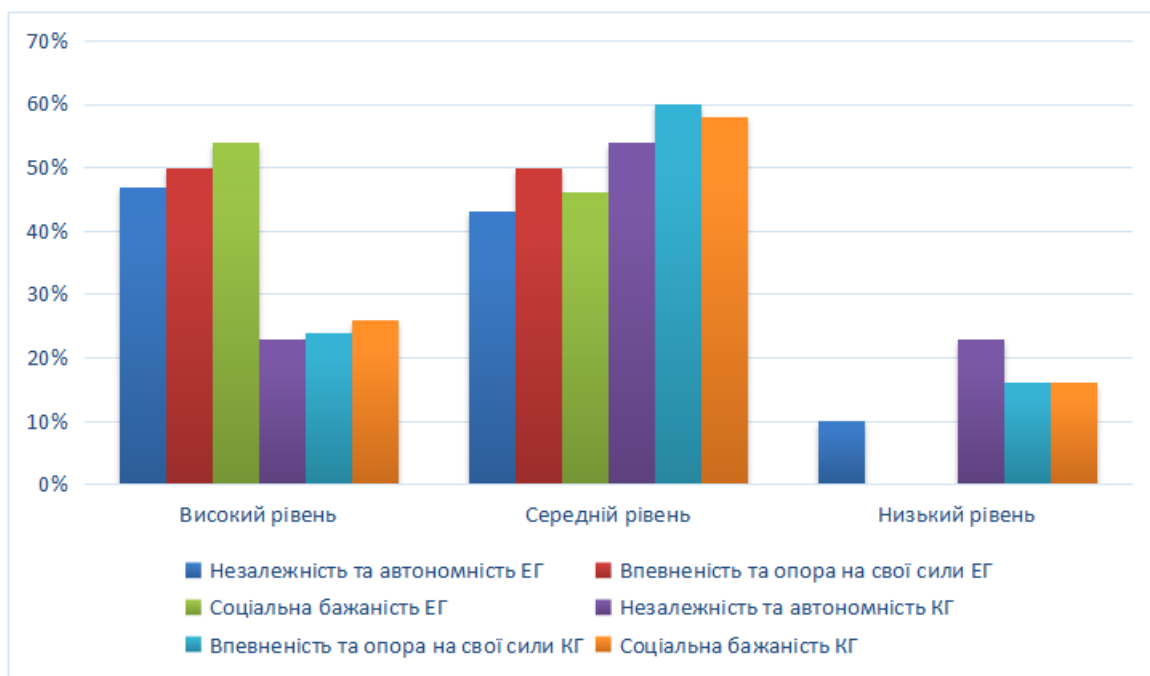


**Рис. 2.1. Результати методики «Діагностика рівня емпатійних здібностей» за В. Бойком**

Встановлено, що 15 (50%) підлітки експериментальної групи мали високий, 10 (34%) – середній, 5 (16%) – низький рівень емпатії.

Серед підлітків контрольної групи 6 (20%) мали високий, 17 (57%) – середній, 5 (16%) – низький, 2 (7%) – дуже низький рівень емпатії. Як видно з отриманих даних, у підлітків експериментальної групи почав переважати високий рівень емпатії.

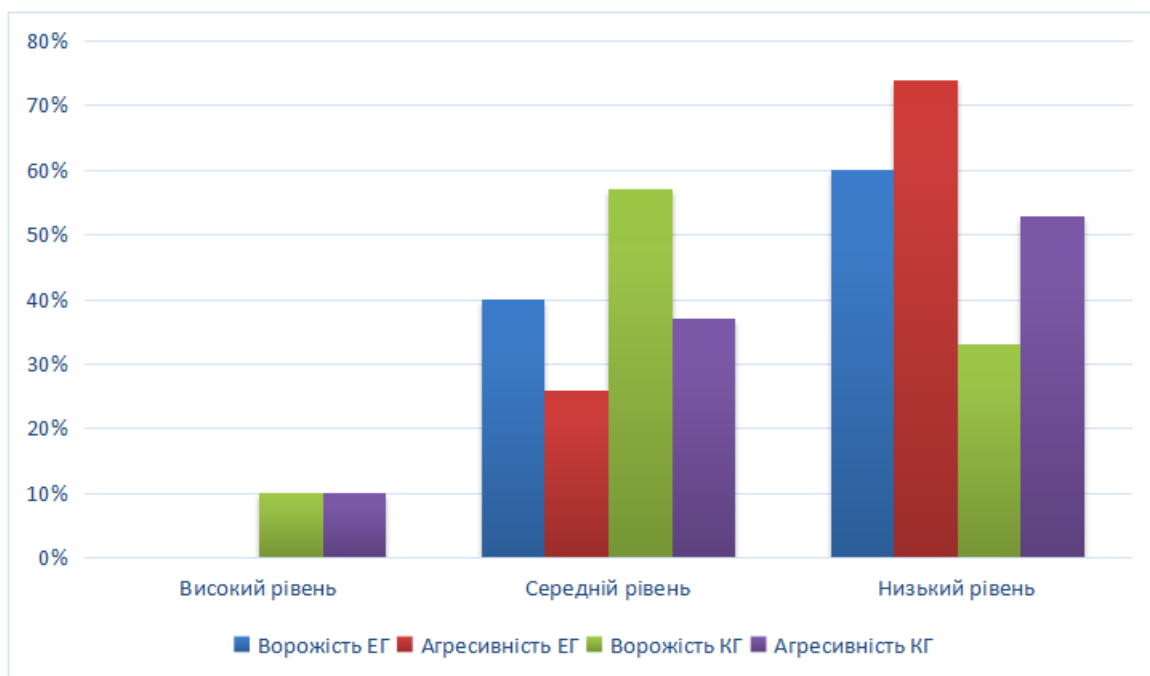
Згідно з Тест-опитувальник «Дослідження рівня асертивності» В. Каппоні, Т. Новак наприкінці дослідження нами було отримано так результати (рис. 2.2.):



**Рис. 2.2. Результати Тесту-опитувальника «Дослідження рівня асертивності» В. Каппоні, Т. Новак**

Встановлено, що 14 (47%) підлітків експериментальної групи мали високий, 13 (43%) – середній, 3 (10%) – низький рівень незалежності та автономності; 15 (50%) – високий, 15 (50%) – середній рівень впевненості та опори на свої сили; 16 (54%) – високий, 14 (46%) – середній рівень соціальної бажаності. 7 (23%) підлітків контрольної групи мали високий, 16 (54%) – середній, 7 (23%) – низький рівень незалежності та автономності; 7 (24%) – високий, 18 (60%) – середній, 5 (16%) – низький рівень впевненості та опори на свої сили; 8 (26%) – високий, 17 (58%) – середній, 5 (16%) – низький рівень соціальної бажаності. Як видно з отриманих даних, у підлітків експериментальної групи почав переважати високий рівень незалежності та автономності, впевненості та опори на свої сили, соціальної бажаності.

Згідно з Опитувальником діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки наприкінці дослідження нами було отримано так результати (рис. 2.3.):

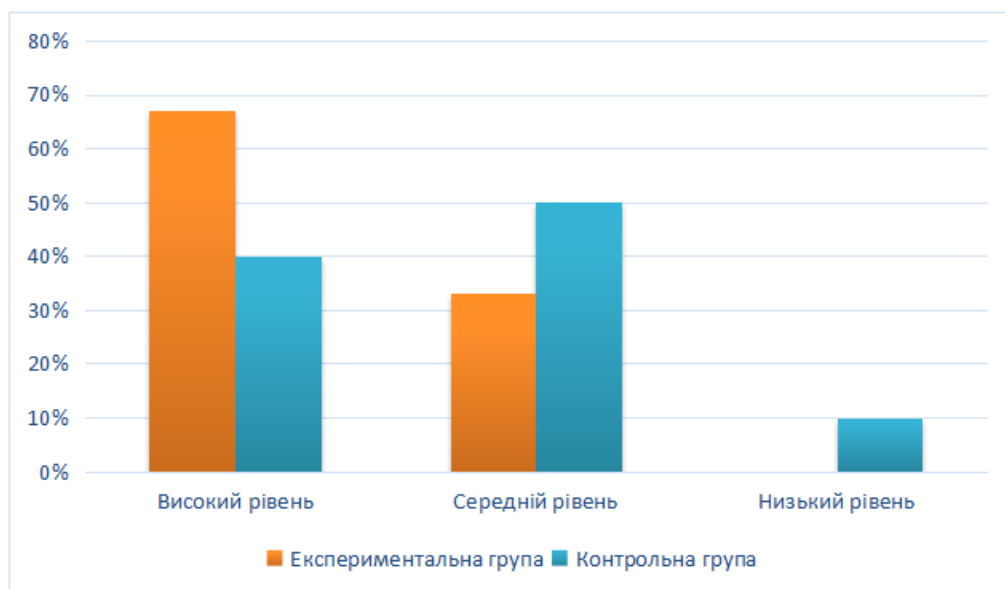


**Рис. 2.3. Результати Опитувальника діагностики агресивних та ворожих реакцій людини Басса-Дарки**

Встановлено, що 12 (40%) підлітків експериментальної групи мали середній, 18 (60%) – низький рівень ворожості; 8 (26%) – середній, 22 (74%) – низький рівень агресивності. 3 (10%) підлітків контрольної групи мали високий, 17 (57%) – середній, 10 (33%) – низький рівень ворожості; 3 (10%) – високий, 11 (37%) – середній, 16 (53%) – низький рівень агресивності. Як видно з отриманих даних, у підлітків експериментальної групи почав переважати низький рівень ворожості та агресивності.

Згідно з методикою «Шкала соціально-психологічної адаптованості» К. Роджерса і Р. Даймонда наприкінці дослідження нами було отримано так результати (рис. 2.4.):





**Рис. 2.4. Результати методики «Шкала соціально-психологічної адаптованості» К. Роджерса і Р. Даймонда**

Встановлено, що 20 (67%) підлітків експериментальної групи мали високий, 10 (33%) – середній рівень. 12 (40%) підлітків контрольної групи мали високий, 15 (50%) – середній, 3 (10%) – низький рівень соціально-психологічної адаптованості. Як видно з отриманих даних, у підлітків експериментальної групи почав переважати високий рівень соціально-психологічної адаптованості.

Згідно з авторською анкетною булінга для дітей наприкінці дослідження нами було отримано так результати (рис. 2.5.):



**Рис. 2.5. Результати анкети булінга для дітей**

Встановлено, що у підлітків експериментальної групи присутні вербальні знущання – 33% учнів (10 осіб), моральне пригнічення – у 33% учнів (10 осіб), заборони й ігнорування – у 33% учнів (10 осіб). У підлітків контрольної групи переважають вербальні знущання – 40% учнів (12 осіб), фізичні знущання – у 6% учнів (2 осіб), моральне пригнічення – у 27% учнів (8 осіб), заборони й ігнорування – у 27% учнів (8 осіб). Як видно з отриманих даних, у підлітків експериментальної групи відсутня схильність до фізичних знущань, а до вербальних знущань, морального пригнічення та заборон й ігнорування виражена на однакових рівнях.

Згідно з Опитувальником OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти наприкінці дослідження нами було отримано такі результати (рис. 2.6.):



**Рис. 2.6. Результати Опитувальника OLWEUS для здійснення моніторингу в закладі освіти**

Встановлено, що у підлітків експериментальної групи переважають виявлено прямий пасивний булінг – 33% учнів (10 осіб), непрямий активний булінг – у 33% учнів (10 осіб), непряма віктимізація – у 33% учнів (10 осіб).

У підлітків контрольної групи переважають прямий пасивний булінг – 40% учнів (12 осіб), прямий активний булінг – у 6% учнів (2 осіб), непрямий активний булінг – у 27% учнів (8 осіб), непряма віктимізація – у 27% учнів (8 осіб).

### **Висновки до розділу 3**

На початку дослідження встановлено, що у підлітків експериментальної групи переважає середній рівень емпатії (54%). У підлітків контрольної групи переважає середній рівень емпатії (58%).

У підлітків експериментальної групи переважає середній рівень незалежності та автономності (60%); впевненості та опори на свої сили (60%); середній рівень соціальної бажаності (54%). У підлітків контрольної групи переважає середній рівень незалежності та автономності (54%); впевненості та опори на свої сили (60%); середній рівень соціальної бажаності (60%).

У підлітків експериментальної групи переважає середній рівень ворожості (57%); низький рівень агресивності (47%). У підлітків контрольної групи переважає середній рівень ворожості (60%); низький рівень агресивності (50%).

У підлітків експериментальної групи переважає середній рівень соціально-психологічної адаптованості (50%). У підлітків контрольної групи переважає середній рівень соціально-психологічної адаптованості (50%).

Отримані результати свідчили про необхідність розробки програми становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.

Наприкінці дослідження встановлено, що у підлітків експериментальної групи зріс рівень емпатії у 50% до високого рівня. У підлітків контрольної групи переважає середній рівень емпатії (57%).

У підлітків експериментальної групи переважає високий рівень незалежності та автономності (47%); високий і середній рівні впевненості та опори на свої сили (50%); високий рівень соціальної бажаності (54%). У підлітків контрольної групи переважає середній рівень незалежності та автономності (54%); впевненості та опори на свої сили (60%); середній рівень соціальної бажаності (58%).

У підлітків експериментальної групи переважає низький рівень ворожості (60%); низький рівень агресивності (74%). У підлітків контрольної групи переважає середній рівень ворожості (57%); низький рівень агресивності (53%). У підлітків експериментальної групи переважає високий рівень соціально-психологічної адаптованості (7%). У підлітків контрольної групи переважає середній рівень соціально-психологічної адаптованості (50%). У підлітків експериментальної групи відсутня схильність до прямого активного булінгу, а до прямого пасивного булінгу, непрямого активного булінгу, непрямой віктимізації виражена на однакових рівнях.

Незважаючи на неоднозначність результатів, можна стверджувати про позитивний вплив розробленої програми становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.

## ВИСНОВКИ

1. У кваліфікаційній роботі зроблений системний аналіз феномену асертивної поведінки у підлітків. Асертивна поведінка може формуватися, коли підліток має хорошу самооцінку та емоційну зрілість. Це зацікавлює дослідників вивченням зв'язку між самооцінкою, емоційною зрілістю та асертивною поведінкою підлітків шляхом контролю або управління однією з незалежних змінних, а саме змінною емоційної зрілості.

2. Охарактеризовано неадаптивні реакції підлітків у ситуації булінгу. Особливостями булінгу у підлітковому віці є: нерівність сил, повторюваність. Булінг складається з трьох учасників, без яких не може скластися ситуація булінгу: булер, жертва і спостерігачі.

3. З'ясовано принципи становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу. Асертивна терапія є важливою для зменшення рівня булінгу. Асертивне ставлення, яке розвиває чесність і водночас звертає увагу на почуття інших людей, – це навичка, яка може запобігти булінгу. Підлітків навчають чесно висловлювати свої почуття та приймати факти, що сталися. В результаті цього підлітки також можуть запобігати булінгу, який шкодить іншим.

4. Досліджено становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу. На початку дослідження встановлено, що у підлітків експериментальної групи переважав середній, рівень емпатії. У підлітків контрольної групи також переважав середній рівень емпатії.

У підлітків експериментальної групи переважали середній рівень незалежності та автономності; середній рівень впевненості та опори на свої сили; середній рівень соціальної бажаності. У підлітків контрольної групи переважали середній рівень незалежності та автономності; середній рівень впевненості та опори на свої сили; середній рівень соціальної бажаності.

У підлітків експериментальної групи переважали середній рівень ворожості; низький рівень агресивності. У підлітків контрольної групи переважали середній рівень ворожості; низький рівень агресивності.

У підлітків експериментальної групи переважав середній рівень соціально-психологічної адаптованості. У підлітків контрольної групи також переважав середній рівень соціально-психологічної адаптованості.

У підлітків експериментальної групи переважали вербальні знущання, заборони й ігнорування. У підлітків контрольної групи переважали вербальні знущання.

У підлітків експериментальної групи переважали прямий пасивний булінг, непряма віктимізація. У підлітків контрольної групи переважав прямий пасивний булінг.

Отримані результати свідчили про необхідність розробки програми становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.

5. В третьому розділі нами проаналізовано «Типову програму для дітей та інших осіб, які постраждали від булінгу (цькування) або стали його свідком», рекомендовану Міністерством соціальної політики України, програму «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе», «Програму розвитку асертивності учнів старших класів у контексті формування життєвої успішності», методичні рекомендації «Запобігання та протидія насильству». НА основі аналізу розроблено програму становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу. Метою програми було становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу, а також формування усвідомлення особливостей впевненої поведінки, вироблення асертивних стратегій та рішень у підлітків щодо себе та власного життя.

Наприкінці проведення апробації встановлено, що у підлітків експериментальної групи переважає високий рівень емпатії. У підлітків контрольної групи переважає середній рівень емпатії.

У підлітків експериментальної групи переважають високий рівень незалежності та автономності; високий та середній рівні впевненості та опори на свої сили; високий соціальної бажаності. У підлітків контрольної групи переважають середній рівень незалежності та автономності; середній рівень впевненості та опори на свої сили; середній рівень соціальної бажаності.

У підлітків експериментальної групи переважають низький рівень ворожості; низький рівень агресивності. У підлітків контрольної групи переважають середній рівень ворожості; низький рівень агресивності.

У підлітків експериментальної групи переважав високий у порівнянні з контрольною групою рівень соціально-психологічної адаптованості.

Незважаючи на неоднозначність результатів, можна стверджувати про позитивний вплив розробленої програми становлення навичок асертивної поведінки та корекція неадаптивних реакцій підлітків у ситуації булінгу.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безанілла Дж. М. Соціометрія: психосоціальний метод дослідження. Мексика, Д.Ф.: Редакція РЕІ, 2011.
2. Гудкова І. С. Соціально-психологічні особливості булінгу в підлітковому середовищі. Актуальні проблеми психології. 2018. № 16. С. 128-139.
3. Запобігання та протидія насильству. Методичні рекомендації. Міністерство освіти і науки України. Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2018. 86 с.
4. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці: монографія. Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2018. 218 с.
5. Марценюк М.О., Богдан Ю.В. Дослідження рівня розвитку асертивності підлітків. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі : збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (12-13 травня 2022 р., м. Мукачево). Мукачево : Вид-во МДУ, 2022. 199 с. С.62-64.
6. Марценюк М.О., Васько Х.І. Формування психологічних чинників булінгу серед учнів підліткового віку. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі : збірник тез доповідей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (12-13 травня 2022 р., м. Мукачево). Мукачево : Вид-во МДУ, 2022. 199 с. С. 64-66.
7. Мишко Н. Прояв булінгу у середовищі молодших підлітків. Психологічні науки. 2021. № 11 (99). С. 268-271. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-11-99-60>
8. Нечерда В. Програма розвитку асертивності учнів старших класів у контексті формування життєвої успішності. Освіта. Інноватика. Практика. 2024. Том 12, № 4. С. 17-22.
9. Освітня програма факультативу «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе». URL: <https://mon.gov.ua/static->

objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/protidia-bulingu/3-programafakultativ.pdf

10. Типова програма для дітей та інших осіб, які постраждали від булінгу (цькування) або стали його свідком. Міністерство соціальної політики України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0283739-25#Text>

11. Aagaard J., Tuszewski B., Kølbaek P. Does assertive community treatment reduce the use of compulsory admissions? Arch Psychiatr Nurs. 2017. Vol. 31. P. 641–646.

12. Abaido G. M., Ferrara P., Bernasconi S., et al. Technological resources to prevent cyberbullying during adolescence: the cyberprogram 2.0 program and the cooperative cybereduca 2.0 videogame. PLoS One. 2018. Vol. 23(1):2055207618771757.

13. Abdalqader M. A., Ariffin I. A., Ghazi H. F., Baobaid M., Fadzil M. The prevalence of bullying and it's associated factors among one of high school students in Selangor, Malaysia. Malaysian J Public Heal Med. 2018. Vol. 18. P. 52-56.

14. Abidin Z. Pengaruh pelatihan resiliensi terhadap perilaku asertif pada remaja. Jurnal Psikologi. 2011. Vol. 4 (2). P. 130-136.

15. Agbakwuru C., Stella U. Effect of assertiveness training on resilience among early-adolescents. Journal of Health and Psychology. 2012. Vol. 1 (1). P. 38-44.

16. Agestin Y. I. Contribution to the emotional maturity in adolescent assertive behavior. Undergraduate program, faculty of psychology University Gunadarma Depok. (Бакалаврська робота). 2006.

17. Agustiani H. Psikologi perkembangan pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep Diri dan penyesuaian diri pada remaja. Bandung: PT Refrika Aditama. 2006. 236 p.

18. Ali M., Asrori M. Psikologi Remaja. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012.

19. Bazleh N., Tarkhan M., Sheikhmahmoudi H. Relationship between self-assertiveness anger and social adjustment in women with breast cancer. Indian Journal of Fundamental and Applied Life Science. 2012. Vol. 2 (3). P. 86-93.

20. Cheung T., Yip P. S. F. Workplace violence towards nurses in Hong Kong: prevalence and correlates. *BMC Public Health*. 2017. Vol. 17(1). P. 1–10.
21. Chibuike O. B., Chimezi W. B. Role of locus of control on assertive behavior of adolescents. *Journal of Health and Psychology*. 2013. Vol. 1 (1). P. 38-44.
22. Guérin E., Dupuis J. P., Jacob J. D., Prud'homme D. Incorporating a physical activity program into an assertive community treatment team: Impact and strategies. *Community Ment Health J*. 2019. Vol. 55(8). P. 1293–1297.
23. Hergina I. Hubungan antara konsep diri dengan perilaku asertif pada siswa MAN Wonokromo Bantul Yogyakarta. *jurnal psikologi*. 2012. Vol. 1 (1). P. 54-60.
24. Hettiarachchi L. V., Kinner S. A., Tibble H., Borschmann R. Self-harm among young people detained in the youth justice system in Sri Lanka. *Int J Environ Res Public Health*. 2018. Vol. 15(2):209.
25. Hinduja S., Patchin J. W. Bullying and cyberbullying offending among us youth: The influence of six parenting dimensions. *J Child Fam Stud*. 2022. Vol. 31(5). P. 1454–1473.
26. Huang F. L., Cornell D. G. The impact of definition and question order on the prevalence of bullying victimization using student self-reports. *Psychol Assess*. 2015. Vol. 27. P. 1484–1493.
27. Jahja Y. Psikologi perkembangan. Jakarta: Perdana Media Group, 2011. 490 p.
28. Kumar S. Emotional maturity of adolescent students in relation to their family relationship. *Journal of Social Sciences*. 2014. Vol. 3 (3). P. 6-8.
29. Lee J., Hong J. S., Resko S. M., Tripodi S. J. Face-to-face bullying, cyberbullying, and multiple forms of substance use among school-age adolescents in the USA. *School Ment Health*. 2018. Vol. 10. P. 12–25.
30. Mahmoudi A. Emotional maturity and adjustment level of college students. *Education Research Journal*. 2012. Vol. 2 (1). P. 18-19.

31. Majhail N. S., Murphy E., Laud P., et al. Randomized controlled trial of individualized treatment summary and survivorship care plans for hematopoietic cell transplantation survivors. *Haematologica*. 2019. Vol. 104(5). P. 1084–1092.
32. Martel-Santana A. Design, Development, and evaluation of a serious game aimed at addressing bullying and cyberbullying with primary school students BT - Proceedings TEEM 2022: Tenth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality. In: García-Peñalvo FJ, García-Holgado A, editors. Singapore: Springer Nature; 2023. P. 1246–1254.
33. Midgett A., Doumas D. M., Peralta C., Bond L., Flay B. Impact of a brief, bystander bullying prevention program on depressive symptoms and passive suicidal ideation: a program evaluation model for school personnel. *J Prev Heal Promot*. 2020. Vol. 1. P. 80-103.
34. Mohammadi M., Farid A., Habibi Kalibar R., Mesrabadi J. Effectiveness of assertiveness training on assertion and social problem solving of male students who are victims of bullying. *Q J Psychol Stud*. 2021. Vol. 16(4). P. 93-107.
35. Moran M., Midgett A., Doumas D. M., Porchia S., Moody S. A mixed method evaluation of a culturally adapted, brief, bullying bystander intervention for middle school students. *J Child Adolesc Couns*. 2020. Vol. 5. P. 221-238.
36. Paramitasari R., Alfian I. N. Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 2012. Vol. 1 (2). P. 134-165.
37. Peters Z. J., Hatzenbuehler M. L., Davison L. L. Examining the intersection of bullying and physical relationship violence among New York city high school students. *J Interpers Violence*. 2017. Vol. 32. P. 49–75.
38. Roja M. P., Sasikumar N., Fathima M. P. A study on emotional maturity and self concept at higher secondary level. *Journal Psychology and Behavioral Sciences*. 2013. Vol. 1 (5). P. 81-83.
39. Rose C. A., Espelage D. L., Monda-Amaya L. E., Shogren K. A., Aragon S. R. Bullying and middle school students with and without specific learning

disabilities: an examination of social-ecological predictors. *J Learn Disabil.* 2015. Vol. 48(3). P. 239–254.

40. Sadeli R. D. P., Karneli Y. Group counseling's effectiveness using assertive training to reduce bullying victims' anxiety in high school. *Indones J Multidiscip Sci.* 2022. Vol. 2(3). P. 2086–2092.

41. Saif A. N. M., Purbasha A. E. Cyberbullying among youth in developing countries: a qualitative systematic review with bibliometric analysis. *Child Youth Serv Rev.* 2023. Vol. 146:106831.

42. Salin D. Workplace Bullying and Culture: Diverse Conceptualizations and Interpretations BT - Dignity and Inclusion at Work. D'Cruz P, Noronha E, Caponecchia C, Escartín J, Salin D, Tuckey MR, editors. Singapore: Springer Singapore; 2021. P. 513–538.

43. Simmons J., Bauman S., Ives J. Cyberaggression Among Members of College Fraternities and Sororities in the U.S. BT - Bullying Among University Students. Cowie H, Myers CA, editors. London: Routledge; 2016. 17 p.

44. Thai T. T., Duong M. H. T., Vo D. K., Dang N. T. T., Huynh Q. N. H., Tran H. G. N. Cyber-victimization and its association with depression among Vietnamese adolescents. *PeerJ.* 2022. Vol. 10:e12907.

45. Utami W. T., Wibowo M. E., Japar M. The increasing self-esteem of students of bullying victim in Man Filal Rejang Lebong using counseling group with thought stopping and assertive training techniques. *European Journal of Psychological Research.* 2020. Vol. 7(2). P. 94-103.

46. Vagos P., Pereira A. Towards a cognitive-behavioral understanding of assertiveness: effects of cognition and distress on different expressions of assertive behavior. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy.* 2019. Vol. 37(2). P. 133–148.

47. Vanderlip E. R., Henwood B. F., Hrouda D. R., et al. Systematic literature review of general health care interventions within programs of assertive community treatment. *Psychiatric Services.* 2017. Vol. 68. P. 218-224.

48. Yadav B. S., Kaur H. A review on the problem of adolescent due to the excessive use of technology: cyberbully. *International Journal of Scientific and Technology Research*. 2020. Vol. 9(3). P. 3537–3541.

49. Yosep I., Hikmat R., Mardhiyah A., Hazmi H., Hernawaty T. Method of nursing interventions to reduce the incidence of bullying and its impact on students in school: a scoping review. *Healthcare*. 2022. Vol. 10(10): 1835.

50. Yosep I., Hikmat R., Mardhiyah A. School-based nursing interventions for preventing bullying and reducing its incidence on students: a scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20(2): 1577.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета виявлення булінга для дітей

1. Як часто тобі доводилося переживати знущання над собою у школі за останні кілька місяців?

- а) Наді мною не знущалися
- б) Один чи два рази
- с) 2-3 рази на місяць
- д) Приблизно раз на тиждень
- е) Декілька разів на тиждень

2. Мені давали образливі прізвиська, насміхалися або дражнили так, що мене це зачіпало.

- а) Такого не траплялося
- б) Траплялося раз або двічі
- с) 2-3 рази на місяць
- д) Приблизно раз на тиждень
- е) Декілька разів на тиждень

3. Інші учні навмисно не залучали мене у спільні події, виключали мене зі свого кола друзів або повністю ігнорували мене.

- а) Такого не траплялося
- б) Траплялося раз або двічі
- с) 2-3 рази на місяць
- д) Приблизно раз на тиждень
- е) Декілька разів на тиждень

4. Мене штовхали, лупцювали, штурхали або навмисне залишали у закритому приміщенні.

- а) Такого не траплялося
- б) Траплялося раз або двічі
- с) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

5. Інші учні оббріхували мене або розпускали плітки з метою погіршити ставлення оточуючих до мене.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

6. У мене забирали, пошкоджували речі або гроші.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

7. Мене залякували або примушували робити речі, які я не хочу.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень

8. З мене знущалися, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести з сексуальним підтекстом.

a) Такого не траплялося

b) Траплялося раз або двічі

c) 2-3 рази на місяць

d) Приблизно раз на тиждень

e) Декілька разів на тиждень



9. З мене знущалися, застосовуючи телефон або комп'ютер для передавання злих або образливих повідомлень, картинок, дзвінків та повідомлень інших форматів.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

10. Якщо з тебе знущалися по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
- b) Тільки через інтернет
- c) Обидва варіанти

11. Наді мною знущалися іншим чином.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

12. У якому(их) класі(ах) вчатьс я учні, які знущалися над тобою?

- a) У моєму класі
- b) У іншому класі з моєї паралелі
- c) У старших класах
- d) У молодших класах
- e) У різних класах

13. До знущань вдавалися дівчата чи хлопці?

- a) В основному, 1 дівчина
- b) Декілька дівчат
- c) В основному, 1 хлопець
- d) Декілька хлопців

е) І хлопці, і дівчата

14. Яка кількість учнів зазвичай брала участь у знущаннях?

а) В основному, 1 учень

б) 2-3 учня

с) 4-9 учнів

д) Понад 9 учнів

е) Різні учні з різних класів

15. Як довго тривало знущання?

а) 1 або 2 тижні

б) Приблизно місяць

с) Приблизно півроку

д) Приблизно рік

е) Декілька років

16. Де над тобою знущалися?

а) На спортивному майданчику

б) У коридорах та на сходах

с) У класі (у присутності вчителя)

д) У класі (за відсутності вчителя)

е) У туалеті

ф) У спортзалі

г) У їдальні

h) На шляху до школи або з неї

17. Чи казав(ла) ти комусь в останні декілька місяців, що над тобою знущаються?

а) Знущалися, але не казав(ла)

б) Знущалися і казав(ла)

18. Як часто хтось із вчителів або дорослих намагається втрутитись та зупинити це, якщо над учнем знущаються у школі?

а) Майже ніколи

б) Зрідка

- с) Іноді
- d) Часто
- е) Майже завжди

19. Як часто інші учні намагаються втрутитись та зупинити це, якщо над учнем знущаються у школі?

- a) Майже ніколи
- b) Зрідка
- с) Іноді
- d) Часто
- е) Майже завжди

20. За останні кілька місяців чи звертався хтось із дорослих до представників школи, намагаючись зупинити знущання над тобою?

- a) Наді мною не знущалися
- b) Ні, ніхто не звертався до представників школи
- с) Так, одного разу зверталися
- d) Так, зверталися декілька разів

21. Коли ти бачиш, що знущаються над учнем твого віку, що ти думаєш або відчуваєш?

- a) Напевне, вони того заслуговують
- b) Не дуже їм співчуваю
- с) У деякій мірі співчуваю їм
- d) Дуже співчуваю та прагну допомогти

22. Як часто ти брав(ла) участь у знущанні над іншими учнями за останні декілька місяців?

- a) Не знущався(лася) над іншими
- b) Траплялося раз або двічі
- с) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- е) Декілька разів на тиждень

23. Я давав(ла) образливі прізвиська комусь з учнів, насміхався(лась) або дражнив(ла) так, щоб їх це зачіпало.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

24. Я навмисно не залучав(ла) когось конкретного у спільні події, виключали їх зі свого кола друзів або повністю ігноруючи.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

25. Я штовхав(ла), лупцював(ла), штурхав(ла) або навмисне залишав(ла) когось у закритому приміщенні.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

26. Я розпускав(ла) плітки про когось з метою погіршити ставлення оточуючих до них.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

27. Я забирав(ла), псував(ла) чийсь речі або гроші.

- a) Такого не траплялося

- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

28. Я залякував(ла) або примушував(ла) когось робити речі, які вони не хотіли робити.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

29. Я знущався(лась) над іншими, використовуючи образливі прізвиська, насмішки або жести з сексуальним підтекстом.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

30. Якщо ти знущався(лась) над кимось по телефону або через інтернет, то як це відбувалося?

- a) Тільки по телефону
- b) Тільки через інтернет
- c) Обидва варіанти

31. Я знущався(лась) над кимось іншим чином.

- a) Такого не траплялося
- b) Траплялося раз або двічі
- c) 2-3 рази на місяць
- d) Приблизно раз на тиждень
- e) Декілька разів на тиждень

32. Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над учнем, який тобі не подобається?

- a) Так
- b) Так, можливо
- c) Я не знаю
- d) Ні, напевно, не стану
- e) Ні
- f) Точно ні