

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

“ _____ ” _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему «Асертивність як чинник протидії психологічним
маніпуляціям у міжособистісній взаємодії у молоді»
Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Олена ШЕВЦОВА**

Виконала

_____ **Єлизавета КОРЖЕНКО**

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет гуманітарно-педагогічний**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

“ ____ ” _____ 2025 р.

З А В Д А Н Н Я

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці

Єлизаветі Корженко

Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **«Асертивність як чинник протидії психологічним маніпуляціям у міжособистісній взаємодії у молоді»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від “28” жовтня 2025 р. №2568“С”.

Термін подання завершеної роботи на кафедру __2026.06.11

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність асертивності як психологічної характеристики особистості, психологічні механізми маніпулятивного впливу у міжособистісній взаємодії, особливості розвитку асертивної поведінки у молоді та можливості її формування засобами соціально-психологічного тренінгу.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Психологічна сутність асертивності та її місце у структурі особистості.
2. Психологічні маніпуляції у міжособистісній взаємодії: сутність, види та механізми впливу.
3. Особливості прояву асертивності як засобу протидії психологічним маніпуляціям у молодіжному середовищі.
4. Емпіричне дослідження асертивності, самооцінки, локусу контролю, комунікативних здібностей та схильності до маніпулятивної поведінки у молоді
5. Програма психологічного тренінгу розвитку асертивності як чинника протидії психологічним маніпуляціям у міжособистісній взаємодії молоді.

Дата видачі завдання “28” жовтня 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Олена ШЕВЦОВА

Завдання прийняв до виконання _____ Єлизавета КОРЖЕНКО

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота на тему: «Асертивність як чинник протидії психологічним маніпуляціям у міжособистісній взаємодії у молоді» виконана на 91 сторінках друкованого тексту.

Бакалаврська кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета, завдання дослідження, наукова новизна та практичне значення одержаних результатів.

У першому розділі досліджуються теоретичні та методологічні засади вивчення асертивності особистості та її ролі у міжособистісній взаємодії: розкрито психологічну сутність асертивності, її структуру та основні характеристики; проаналізовано психологічні маніпуляції як форму впливу у спілкуванні, їх види та механізми; визначено особливості прояву асертивності як засобу протидії маніпуляціям у молодіжному середовищі. У другому розділі обґрунтовано вибір методик для дослідження рівня асертивності та схильності до психологічних маніпуляцій у молоді; проведено емпіричне дослідження та здійснено аналіз його результатів; встановлено взаємозв'язок між рівнем асертивності та вразливістю до маніпулятивного впливу. У третьому розділі обґрунтовано ефективність застосування соціально-психологічного тренінгу для розвитку асертивності як чинника протидії психологічним маніпуляціям; розроблено програму тренінгу асертивності для молоді; описано принципи реалізації програми, що сприяють підвищенню стійкості до маніпулятивного впливу; запропоновано рекомендації щодо впровадження тренінгової програми у практику психологічної роботи. Робота містить 8 додатків, 18 таблиць, 1 малюнок, 48 літературних джерел.

Ключові слова: асертивність, психологічні маніпуляції, міжособистісна взаємодія, молодь, асертивна поведінка, психотренінг, емпіричне дослідження.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОТИДІЇ ПСИХОЛОГІЧНИМ МАНІПУЛЯЦІЯМ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДІ	10
1.1. Психологічна сутність асертивності та її місце у структурі особистості	10
1.2. Психологічні маніпуляції у міжособистісній взаємодії: сутність, види та механізми впливу	18
1.3. Особливості прояву асертивності як засобу протидії маніпуляціям у молодіжному середовищі	26
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АСЕРТИВНОСТІ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО ПСИХОЛОГІЧНИХ МАНІПУЛЯЦІЙ У МОЛОДІ	33
2.1. Організація та методи дослідження рівня асертивності та схильності до маніпуляцій у молоді	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	40
Висновки до розділу 2	46
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЗАСОБУ ПРОТИДІЇ ПСИХОЛОГІЧНИМ МАНІПУЛЯЦІЯМ У МОЛОДІ.....	48
3.1. Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку асертивності та протидії психологічним маніпуляціям у молоді	48
3.2. Практичні рекомендації щодо формування асертивної поведінки як чинника протидії маніпуляціям	57
Висновки до розділу 3	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство характеризується високою інтенсивністю міжособистісних взаємодій, що супроводжуються не лише відкритими формами спілкування, але й прихованими способами психологічного впливу. Одним із таких способів є маніпуляції, які широко використовуються у повсякденному житті та можуть впливати на емоційний стан, поведінку та прийняття рішень особистістю. Особливо вразливою до подібних впливів є молодь, яка перебуває на етапі формування світогляду, системи цінностей та моделей поведінки у міжособистісній взаємодії.

У цих умовах особливого значення набуває розвиток особистісних якостей, що забезпечують здатність протистояти психологічному тиску та маніпулятивному впливу. Однією з таких якостей є асертивність, яка передбачає вміння особистості відкрито й упевнено відстоювати власні думки, інтереси та почуття, не порушуючи прав інших. Асертивна поведінка дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу, усвідомлювати власні межі та ефективно взаємодіяти з оточенням, що особливо важливо в умовах поширення маніпулятивних стратегій у спілкуванні.

Проблематика асертивності та психологічного впливу розглядається у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Зокрема, питання асертивної поведінки досліджували А. Бандура, А. Лазарус, М. Сміт, В. Ромек та інші. Психологічні механізми впливу та маніпуляцій у міжособистісній взаємодії розкриті у працях Е. Шостром, Р. Чалдіні, Е. Берн, О. Шевцова, Я. Прохоренко, В. Шейнов. Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема взаємозв'язку асертивності та здатності протидіяти психологічним маніпуляціям у молодіжному середовищі залишається недостатньо вивченою. Таким чином, актуальність теми зумовлена необхідністю дослідження асертивності як важливого психологічного чинника, що забезпечує ефективну протидію маніпулятивному впливу у міжособистісній взаємодії молоді.

Об'єкт дослідження – міжособистісна взаємодія молоді.

Предмет дослідження – асертивність як чинник протидії психологічним маніпуляціям у міжособистісній взаємодії молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль асертивності як чинника протидії психологічним маніпуляціям у міжособистісній взаємодії молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення асертивності як психологічного феномена та визначити її місце у структурі особистості;
2. Розкрити сутність, види та психологічні механізми маніпуляцій у міжособистісній взаємодії молоді;
3. Визначити особливості прояву асертивності як засобу протидії психологічним маніпуляціям у молодіжному середовищі;
4. Емпірично дослідити рівень розвитку асертивності, самооцінки, локусу контролю, комунікативних здібностей та схильності до маніпулятивного впливу у молоді;
5. Встановити взаємозв'язок між показниками асертивності та психологічними чинниками, що забезпечують стійкість до маніпулятивного впливу;
6. Розробити та обґрунтувати програму розвитку асертивності як чинника протидії психологічним маніпуляціям у міжособистісній взаємодії молоді.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що вищий рівень асертивності у молоді сприяє зниженню їх вразливості до психологічних маніпуляцій та підвищує ефективність міжособистісної взаємодії.

Методи дослідження для досягнення поставленої мети використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел), емпіричні (анкетування, тестування, психодіагностичні методики: методика діагностики рівня асертивності С. Ратуса (Spencer Rathus), адаптована для використання у вітчизняних психологічних дослідженнях; методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікації

А. Прихожан; методика рівня суб'єктивного контролю Є. Бажина, О. Голинкіної та Л. Еткінда; методика діагностики комунікативних та організаторських схильностей КОС-2 В. Синявського та Б. Федоришина; шкала маніпулятивного ставлення до людей Mach-IV Р. Крісті та Ф. Гейс (Richard Christie, Florence Geis), адаптована для використання у психологічних дослідженнях), а також методи математичної обробки результатів (кількісний і якісний аналіз, кореляційний аналіз).

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про асертивність як психологічний чинник протидії маніпулятивному впливу у міжособистісній взаємодії молоді. У роботі узагальнено сучасні теоретичні підходи до розуміння асертивності, розкрито психологічні механізми маніпулятивного впливу та обґрунтовано роль асертивної поведінки у забезпеченні психологічної автономії особистості. Отримані результати доповнюють наукові знання щодо особливостей взаємозв'язку асертивності та здатності молоді протидіяти психологічним маніпуляціям.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психологічних служб закладів освіти та фахівців, які працюють із молоддю. Розроблена програма розвитку асертивності може бути використана під час проведення тренінгових занять, профілактичних та корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування навичок конструктивної комунікації, психологічної стійкості та протидії маніпулятивному впливу у міжособистісній взаємодії.

Апробація результатів. Основні положення та результати дослідження були апробовані шляхом участі в науково-практичних конференціях: XI Міжнародній науково-практичній конференції «World trends in the development of modern scientific trends» 10–12 листопада 2025 р., м. Мюнхен (Німеччина) [42] та міжнародній науково-практичній конференції «Освіта сьогодення: життєтворчість як основа національного відродження та єдності» 17 жовтня 2024 р., м. Запоріжжя [43].

Структура роботи зумовлена логікою дослідження та відповідає поставленій меті й завданням. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 91 сторінку, основний текст – 62 сторінки. Робота містить 18 таблиць, 1 рисунок та 8 додатків. Список використаних джерел налічує 48 найменувань, з них 3 – іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОТИДІЇ ПСИХОЛОГІЧНИМ МАНІПУЛЯЦІЯМ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ МОЛОДІ

1.1. Психологічна сутність асертивності та її місце у структурі особистості

У сучасних соціально-психологічних умовах проблема асертивності набуває особливої актуальності. Це пов'язано не лише з інтенсифікацією комунікації в онлайн та офлайн-просторі, а й із тим, що молода людина дедалі частіше взаємодіє в ситуаціях тиску, конкуренції, оцінювання та прихованого впливу. У таких обставинах стає значущою здатність не просто висловлювати власну думку, а робити це прямо, відповідально, без самозаперечення та без агресивного знецінення іншого. Саме тому асертивність дедалі частіше описують як ресурс особистісної саморегуляції, самоповаги і соціальної адаптації, особливо в юнацькому та студентському віці. М. Й. Варій зазначає, що в сучасних умовах міжособистісної взаємодії особливого значення набувають психологічні якості, які забезпечують особистості автономність, впевненість у собі та здатність протистояти зовнішньому впливу [6].

У межах цього підpunkту об'єктом теоретичного аналізу виступає асертивність як психологічне явище, а предметом – її зміст, структура, функції, типології та чинники формування у молоді. Таке уточнення предмета логічно узгоджується з уже окресленою у вступі загальною логікою роботи: якщо асертивність розглядається як чинник протидії маніпуляціям, то спершу необхідно теоретично обґрунтувати, чим саме вона є, які психологічні компоненти включає і як співвідноситься з суміжними феноменами – впевненістю в собі, самоповагою, автономією, саморегуляцією, соціальною компетентністю. Цей підхід відповідає загальній вимозі психологічного аналізу особистості як системи взаємопов'язаних властивостей, яку висвітлюють навчальні праці з загальної психології, рекомендовані МОН України [7].

Огляд українських і зарубіжних досліджень показує, що поняття асертивності не є однорідним. У статті про психологічний аналіз поняття «асертивність» у працях вітчизняних і зарубіжних науковців виокремлено два великі підходи: перший схильний до аналізу зовнішніх проявів успішної, ефективної поведінки, другий – до вивчення внутрішнього світу особистості, її екзистенційної автономії, ціннісної визначеності та психологічної зрілості. Серед зарубіжних орієнтирів називаються як поведінкові й тренінгові традиції, так і гуманістична психологія; у вітчизняному полі асертивність дедалі частіше розглядають у зв'язку з адаптацією, особистісною активністю, суб'єктністю, безпекою та професійним становленням [8]. О. В. Гринь розглядає асертивність як важливу особистісну характеристику студентської молоді, що сприяє ефективній комунікації, самореалізації та психологічному благополуччю [9].

Теоретичний аналіз дозволяє чіткіше відмежувати асертивність від двох крайніх полюсів комунікативної поведінки – пасивності та агресивності. Пасивна позиція пов'язана з униканням відкритого самовираження, страхом оцінки, схильністю поступатися навіть тоді, коли це суперечить власним інтересам. Агресивна – з тиском, нав'язуванням, нехтуванням межами співрозмовника, прагненням до домінування й контролю. Асертивність займає проміжну, але не компромісно-розмиту позицію: вона орієнтована на активне досягнення власної мети, однак без руйнування суб'єктності іншого. На думку О. Є. Гуменюк, асертивність пов'язана зі сформованістю самосвідомості особистості, здатністю до відповідального вибору та саморегуляції поведінки [10].

У наукових джерелах асертивність найчастіше описується як багатокomпонентний феномен. Зокрема, українські дослідники виокремлюють когнітивно-змістовий, афективний і поведінковий компоненти. Когнітивний компонент включає усвідомлення своїх прав, інтересів, цілей, розуміння соціальної ситуації та її правил, а також здатність до адекватної оцінки себе й інших. Афективний компонент охоплює емоційну стійкість, прийняття себе, низький рівень руйнівної тривожності, самоповагу та здатність не руйнуватися

під тиском оцінювання. Поведінковий компонент проявляється у конкретних навичках: вмінні вільно висловлювати думки й почуття, звертатися з проханням, відмовляти, реагувати на критику, вступати в контакт, захищати позицію і не піддаватися чужому психологічному диктату [8].

Окремо варто наголосити на конативному та ціннісному вимірі асертивності. У більш розгорнутих описах ідеться про те, що асертивність пов'язана з відповідальністю за власні дії, наполегливістю у захисті прав, вибором конструктивної, а не деструктивної активності, здатністю до компромісу без самозради. Звідси випливає важливий висновок: асертивність є не лише навичкою мовлення або технікою «ввічливої відмови», а системоутвірною особистісною властивістю, яка інтегрує автономію, суб'єктність, самоповагу і соціальну компетентність. Саме тому вона пов'язується з адаптивною активністю, творчим зростанням і розширенням ступеня свободи особистості [11].

У літературі простежується кілька корисних класифікацій асертивності. По-перше, її можна розглядати як рису, стан готовності і поведінкову стратегію. Як риса вона позначає відносно сталі особистісні характеристики. Як стан готовності – внутрішню налаштованість на пряме й чесне самовираження. Як стратегія – конкретні форми взаємодії у конфліктних чи тискових ситуаціях. По-друге, асертивність можна описувати за доменами прояву: у ситуаціях прийому й надання підтримки, у сценах критики, у проханнях і відмовах, у публічному самопред'явленні, у відстоюванні позиції. Саме ці домени потім зручно «підтягуються» до емпіричних інструментів: шкали Ратуса, комунікативних тестів і показників самоставлення [12].

Чинниками формування асертивності в юнацькому віці українські автори називають усвідомлення власних прав та обов'язків, адекватне уявлення про себе й інших, розуміння особистих потреб, повагу до прав іншої людини, здатність до компромісу, навички ділового контакту, а також позитивну самооцінку і впевненість у власній ефективності. Не менш важливими є сімейний стиль взаємодії, досвід безпечного висловлення незгоди, культура

зворотного зв'язку в групі однолітків, а також інтеріоризація моделі відповідальності за власну поведінку. Ресурсне значення мають також внутрішній локус контролю, здатність до емоційної регуляції та сформовані навички комунікації. Усе це особливо важливе для молоді, яка переходить від підліткової залежності до дорослої самостійності [13].

Асертивність тісно пов'язана з психологічним благополуччям особистості. У сучасній психології психологічне благополуччя розглядається як інтегральний показник гармонійного функціонування людини, що включає позитивне ставлення до себе, здатність будувати конструктивні міжособистісні стосунки, автономність, наявність життєвих цілей та відчуття особистісного розвитку. Розвинена асертивність сприяє підтриманню кожного із зазначених компонентів.

Дослідження показують, що асертивні особистості демонструють вищий рівень задоволеності життям, меншу схильність до емоційного вигорання та кращу адаптацію до стресових життєвих обставин. Це пояснюється тим, що асертивна поведінка дозволяє людині відкрито висловлювати власні переживання, своєчасно повідомляти про власні потреби та уникати накопичення внутрішньої напруги.

Особливого значення асертивність набуває в період ранньої дорослості, коли молодь стикається з необхідністю самостійно приймати рішення, нести відповідальність за власний вибір та будувати систему міжособистісних відносин. В умовах соціальної невизначеності здатність відкрито захищати власні інтереси та зберігати психологічну автономію виступає важливим чинником підтримки психічного здоров'я.

Крім того, асертивність сприяє формуванню стійкої позитивної самооцінки. Людина, яка здатна відстоювати власну позицію та поважати власні кордони, рідше переживає почуття безпорадності та меншою мірою залежить від зовнішнього схвалення. Це створює основу для розвитку впевненості в собі та формування відповідального ставлення до власного життя.

Якщо переходити від опису до практичних стратегій, асертивність у повсякденній взаємодії реалізується в умінні говорити від першої особи, називати власні межі, формулювати прохання без самоприниження, витримувати справедливу і несправедливу критику, говорити «ні» без надмірних виправдань, не знецінюючи при цьому співрозмовника. Вона також передбачає вміння не поспішати з відповіддю під тиском, не приймати нав'язаних ролей, не керуватися виключно зовнішнім схваленням і не будувати поведінку на страху втрати прихильності інших. Саме ці стратегії згодом набувають ключового значення в ситуаціях психологічної маніпуляції [14].

Важливою складовою асертивності є усвідомлення особистістю власних психологічних прав. У сучасній психології саме психологічні права розглядаються як внутрішня основа впевненої та відповідальної поведінки. Людина, яка усвідомлює свої права, здатна більш ефективно захищати власні інтереси, не порушуючи прав інших людей.

До основних психологічних прав належить право мати власну думку незалежно від позиції оточення, право висловлювати почуття та емоції, право відмовляти у виконанні прохань, якщо вони суперечать особистим потребам або переконанням, право змінювати власне рішення, право припускатися помилок та нести за них відповідальність. Важливим є також право не брати на себе відповідальність за почуття, емоції та поведінку інших людей.

Усвідомлення цих прав сприяє формуванню психологічної автономії особистості. Людина починає краще розуміти власні межі, критичніше оцінювати зовнішній вплив та рідше піддається маніпуляціям. Водночас повага до власних прав поєднується з повагою до прав інших людей, що забезпечує конструктивний характер міжособистісної взаємодії.

Для молоді особливого значення набуває право на самостійне прийняття рішень та право на власну життєву позицію. Саме в юнацькому віці відбувається активне формування світогляду, системи цінностей та життєвих орієнтирів. Тому розвиток усвідомлення особистих психологічних прав

виступає важливою умовою становлення асертивності та психологічної стійкості особистості.

Окрім когнітивного усвідомлення прав, асертивність нерозривно пов'язана з феноменом суб'єктності особистості. У контексті важливо підкреслити, що маніпуляція завжди спрямована на «десуб'єктивізацію» індивіда – перетворення його з активного творця власного життя на пасивний об'єкт маніпулювання. Асертивність у цьому ракурсі постає як здатність до «суб'єктного дистанціювання». Це психологічний механізм, що дозволяє особистості в момент маніпулятивного впливу зробити внутрішній крок назад, відсторонитися від нав'язаної емоційної ескалації та подивитися на ситуацію як спостерігач. Така дистанція вимагає високого рівня емоційного інтелекту, а саме – здатності ідентифікувати власні емоційні стани, які «підсвічуються» маніпулятором (провина, сором, страх невідповідності).

Особливого значення асертивність набуває в контексті професійного становлення студентської молоді. Період навчання у закладі вищої освіти характеризується не лише засвоєнням професійних знань та навичок, а й формуванням професійної ідентичності, системи професійних цінностей та моделей майбутньої професійної поведінки. Саме в цей період молоді люди активно освоюють нові соціальні ролі, вчаться приймати самостійні рішення та нести відповідальність за їх наслідки.

Професійне становлення майбутнього фахівця неможливе без розвитку навичок ефективної міжособистісної взаємодії. У процесі навчання студенти постійно залучаються до різних форм комунікації: взаємодії з викладачами, одногрупниками, адміністрацією закладу освіти, а також до участі в навчальних проєктах, практичній підготовці та волонтерській діяльності. У таких умовах асертивність виступає важливим ресурсом конструктивного спілкування, що дозволяє відкрито висловлювати власну позицію, аргументувати свою думку та відстоювати професійні переконання без порушення прав інших людей.

Важливим аспектом професійного становлення є розвиток відповідальності за власні рішення. Асертивна особистість характеризується

готовністю брати на себе відповідальність за результати своєї діяльності, визнавати власні помилки та використовувати їх як джерело подальшого професійного розвитку. Саме тому асертивність тісно пов'язана з формуванням професійної зрілості та здатністю до самостійного прийняття рішень у складних життєвих і професійних ситуаціях.

Не менш важливим є вплив асертивності на формування лідерського потенціалу студентської молоді. В умовах сучасного суспільства професійна успішність дедалі більше залежить не лише від рівня спеціальних знань, а й від здатності ефективно взаємодіяти з іншими людьми, координувати спільну діяльність та брати участь у вирішенні колективних завдань. Асертивна поведінка створює передумови для розвитку навичок командної роботи, конструктивного вирішення конфліктів та відповідального лідерства.

Крім того, асертивність сприяє підвищенню психологічної стійкості майбутніх фахівців до професійних стресів. Уміння встановлювати особисті межі, відмовлятися від надмірних навантажень, конструктивно реагувати на критику та зберігати впевненість у собі допомагає студентам ефективніше адаптуватися до нових вимог і викликів професійного середовища. У перспективі це позитивно впливає на професійну самореалізацію та попереджає розвиток емоційного виснаження.

У контексті особливого значення набуває здатність асертивної особистості протидіяти різноманітним формам психологічного тиску, які можуть виникати як у навчальному середовищі, так і в майбутній професійній діяльності. Високий рівень асертивності дозволяє майбутньому фахівцю зберігати незалежність професійних суджень, критично оцінювати отриману інформацію та приймати рішення на основі власних переконань і професійних принципів. Саме тому розвиток асертивності доцільно розглядати як один із важливих напрямів професійного та особистісного становлення студентської молоді.

Розглядаючи асертивність через призму екзистенційного підходу, варто зазначити, що вона є формою реалізації свободи волі. Кожна ситуація

маніпуляції є своєрідним «викликом» цілісності особистості. Пасивна поступка маніпулятору в довгостроковій перспективі призводить до виникнення внутрішньоособистісного конфлікту: особистість втрачає зв'язок із власними справжніми бажаннями, підміняючи їх очікуваннями середовища. Асертивність у цьому контексті виступає як захист автентичності. Вона допомагає людині залишатися вірною собі, навіть у ситуаціях, де соціальна ціна відмови є високою.

Для студентської молоді це питання набуває особливої ваги, оскільки саме в цей період відбувається «сепарація від очікувань значущих інших». Асертивність стає тим інструментом, що дозволяє здійснювати цей перехід до дорослості без втрати психологічного здоров'я. Аналіз наукових джерел дає підставу стверджувати, що асертивність також тісно пов'язана з концепцією самоактуалізації: неможливо реалізувати власний потенціал, якщо значна частина енергії особистості витрачається на обслуговування чужих маніпулятивних цілей або на боротьбу з відчуттям провини за власну незалежність [18; 37].

Теоретичний аналіз доводить, що асертивність не може бути повноцінно сформованою за наявності зовнішнього локусу контролю. Якщо особистість переконана, що її успіхи та невдачі залежать виключно від зовнішніх обставин чи «волі інших», вона вочевидь стає вразливою до маніпуляцій. У межах роботи цей аспект є критичним для пояснення результатів емпіричного дослідження: внутрішній локус контролю є фундаментом, на якому будується асертивна поведінка. Вміння брати на себе відповідальність за власні рішення дозволяє відмову від нав'язаних сценаріїв. Асертивна особистість, усвідомлюючи свій вплив на власне життя, розглядає маніпулятора не як «силу, що визначає долю», а як сторону комунікації, з якою можна вести діалог або яку можна ігнорувати.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави розглядати асертивність як комплексну інтегративну характеристику особистості, що поєднує когнітивні, афективні, поведінкові й ціннісно-вольові компоненти. Вона забезпечує не

лише ефективну міжособистісну взаємодію, але й збереження суб'єктної позиції особистості в умовах тиску та оцінювання. Принципово важливо, що сучасні українські джерела прямо включають опір маніпуляціям до змістового поля асертивності, а отже роблять її теоретично обґрунтованим чинником психологічного захисту в молодіжному спілкуванні [9].

1.2. Психологічні маніпуляції у міжособистісній взаємодії: сутність, види та механізми впливу

Проблематика психологічних маніпуляцій є однією з найбільш актуальних для сучасної соціальної та особистісної психології. Її значущість особливо зростає в ситуаціях, коли міжособистісні відносини ускладнюються конкуренцією, інформаційним перевантаженням, невизначеністю, цифровою комунікацією та зміною нормативних рамок взаємодії. Саме в такому середовищі молода людина часто змушена одночасно вибудовувати групову належність, відстоювати власну ідентичність і приймати рішення в умовах прихованого тиску. Тому дослідження маніпуляцій у молодіжному середовищі має не лише теоретичну, а й виразну практичну цінність [15].

У межах цього підпункту об'єктом виступає маніпуляція як різновид психологічного впливу, а предметом – її зміст, структура, критерії, класифікації, механізми та чинники вразливості молоді до маніпулятивного впливу. Така постановка питання відповідає українським працям, у яких маніпуляцію розглядають саме в контексті міжособистісної взаємодії, а не лише масової комунікації чи політичної пропаганди. Водночас важливо розглядати маніпуляцію не як випадковий епізод, а як специфічний спосіб організації взаємодії, де одна сторона прагне досягти психологічної переваги, не завжди розкриваючи справжню мету комунікації [16].

Українські джерела показують, що в науці відсутня цілковито одностайна позиція щодо поняття «маніпуляція». І. Левицька, аналізуючи підходи до феномену маніпуляції у міжособистісній взаємодії, фіксує дві основні лінії розуміння. З одного боку, маніпуляцію іноді розглядають як будь-який

прихований психологічний вплив, який може бути ефективнішою альтернативою прямому тиску або насильству. З другого боку, і цей підхід для психологічного аналізу є жорсткішим і ціннісно визначенішим, маніпуляція описується як монологічна суб'єкт-об'єктна взаємодія, у якій адресат редукується до засобу досягнення цілей маніпулятора, а сама взаємодія несе ризику руйнування психологічної автономії особистості С. Б. Кузікова підкреслює, що розвиток особистості неможливий без усвідомлення власних потреб, цінностей та відповідальності за прийняті рішення [17].

Саме другий підхід є найбільш релевантним для розуміння маніпуляцій у молодіжному спілкуванні. Якщо один учасник взаємодії перестає бути рівноправним суб'єктом і перетворюється на «жертву», то наслідками такої комунікації стають зниження довіри, емоційне виснаження, підвищення тривоги, викривлення самооцінки та порушення меж. У статті Н. Гребінь маніпулятивну взаємодію прямо протиставлено вчинковій, суб'єктній взаємодії: її визначальною ознакою названо саме суб'єкт-об'єктну спрямованість, а параметрами аналізу – ситуаційну, мотиваційну, дієву і післядієву складові. Така рамка дає змогу показати, що маніпуляція – це не просто «хитрість», а повноцінний процес впливу із власною психологічною структурою. За твердженням С. Д. Максименка, особистість є активним суб'єктом власного розвитку, здатним змінювати поведінку відповідно до життєвих цілей та соціальних вимог [18].

Структурно маніпуляція включає щонайменше кілька елементів: ініціатора впливу, адресата, приховану мету, засіб впливу, ситуативний контекст та психологічний результат. У більш детальному аналізі можна говорити про мотиваційну складову – навіщо маніпулятор це робить; про операційно-технічну – якими прийомами він користується; про перцептивну – як він оцінює слабкі місця адресата; і про післядієву – які зміни відбуваються в самосприйнятті, поведінці й переживаннях адресата. На рівні емпіричного аналізу це важливо тому, що маніпулятивний вплив не завжди легко розпізнати

за однією дією; частіше він виявляється у сукупності ситуацій, де людина поступово відмовляється від власної позиції, не завжди усвідомлюючи це [19].

За характером психологічного механізму маніпуляції доцільно поділяти на емоційні, когнітивні та поведінкові. Емоційні маніпуляції апелюють до провини, страху, жалю, сорому, покинутості, боргу. Когнітивні – до викривлення інформації, псевдораціональних аргументів, підміни понять, нав'язування інтерпретацій, створення ілюзії очевидності. Поведінкові – до формування поступливості через повторення, соціальне підкріплення, тиск групових норм, символічну винагороду чи санкцію. У контексті макіавеллістичних рис особистості підкреслюють, що маніпуляція часто пов'язана з готовністю експлуатувати інших, ставитися до них як до засобу, ігнорувати моральні обмеження та зосереджуватися на короткостроковій вигоді [20].

За ступенем відкритості маніпуляції можна поділяти на відносно явні та приховані. У практиці міжособистісної взаємодії молоді переважають саме приховані форми: лестощі з очікуваною «відплатою», демонстративна образа як спосіб контролю, посилення на групову думку, знецінення альтернативної позиції, фальшива турбота, удавана безпорадність, тиск терміновістю, апеляція до «нормальності» чи «лояльності». Такі дії можуть не мати зовнішньої форми насильства, але психологічно позбавляти людину простору для автономного вибору. Л. Е. Орбан-Лембрик розглядає міжособистісне спілкування як важливий чинник формування соціальної компетентності та ефективної взаємодії особистості з оточенням [21].

У молодіжному середовищі маніпулятивний вплив часто набуває специфічних форм, пов'язаних із потребою соціального схвалення, прагненням належати до групи та пошуком власної ідентичності. Саме тому окремі маніпулятивні прийоми можуть сприйматися як звичайні форми спілкування, хоча фактично виконують функцію прихованого контролю поведінки.

Одним із найбільш поширених прийомів є маніпуляція почуттям провини. У такому випадку людині нав'язується переконання, що її відмова або

незгода завдає шкоди іншій особі. У результаті рішення приймається не на основі власних переконань, а під впливом переживання провини.

Поширеною також є маніпуляція страхом втрати стосунків. Вона ґрунтується на створенні враження, що відмова виконати певну вимогу призведе до втрати дружби, підтримки або прихильності значущих людей. Особливо ефективним цей прийом є серед молоді, для якої міжособистісні зв'язки мають високу емоційну значущість.

Ще одним різновидом є маніпуляція груповим тиском. Вона реалізується через посилення на думку більшості, соціальні норми або групові очікування. Людині може нав'язуватися переконання, що її позиція є неправильною лише тому, що вона відрізняється від позиції інших членів групи.

До поширених прийомів належать також лестощі, демонстративна образа, знецінення досягнень співрозмовника та приховане порівняння з іншими людьми. Незважаючи на зовнішню м'якість таких форм впливу, вони здатні суттєво змінювати поведінку адресата та знижувати його психологічну автономію.

Особливого значення набуває питання, чому саме молодь є вразливою до маніпулятивного впливу. По-перше, юнацький вік пов'язаний із кризою ідентичності, потребою визнання, груповою значущістю та пошуком власної позиції. По-друге, для студентської молоді характерне поєднання високої соціальної активності з іще не цілком стабільною системою особистісних меж. По-третє, багато молодих людей перебувають у процесі формування самооцінки, внутрішнього контролю, навичок відмови, критичного мислення й комунікативної компетентності. Саме тому прихований тиск через оцінку, прийняття групою, страх втратити симпатію або бажання відповідати очікуванням може спрацьовувати особливо сильно [22].

Дані про макіавеллізм студентської молоді додатково підсилюють цей висновок. Українські автори, які аналізують прояви макіавеллізму в міжособистісних стосунках студентів, підкреслюють, що маніпулятивність відображається у мотиваційній, когнітивній, емоційній і поведінковій сферах

особистості, а її наслідки стосуються як самих відносин, так і особистісного благополуччя. У сучасних українських роботах за шкалою Mach-IV фіксуються статистично значущі відмінності між учасниками з низьким і високим макіавеллізмом, а також зворотні зв'язки між вираженим макіавеллізмом та якістю позитивних стосунків, сенсом життя і самосприйняттям. Це суттєво, адже маніпуляція в такому ракурсі постає не як «ефективність спілкування», а як ризиковане особистісне налаштування, пов'язане з дефіцитом зрілої взаємності [23].

Окремим фактором ризику є сучасне цифрове середовище. Хоча ця робота сфокусована на міжособистісній взаємодії, молодіжне спілкування сьогодні майже завжди є змішаним – між офлайном і онлайн. У цифровому просторі маніпулятивний тиск підсилюється швидкістю поширення оцінки, видимістю схвалення або несхвалення, зменшенням невербального контексту і легкістю використання соціального доказу та групового тиску. Це посилює значення внутрішніх психологічних буферів – критичності, самоповаги, інтернальності, асертивності. Без них адресат маніпуляції частіше приймає нав'язані смисли як власні [16].

Цифрові маніпуляції мають не лише інформаційний, а й особистісний вплив, що зумовлює необхідність аналізу їхніх психологічних наслідків для молоді. Сучасний етап розвитку інформаційного суспільства характеризується активним використанням цифрових технологій та соціальних мереж у повсякденному житті молоді. Значна частина міжособистісної взаємодії переноситься в онлайн-простір, що створює нові можливості не лише для комунікації, але й для здійснення маніпулятивного впливу.

Особливістю цифрового середовища є можливість швидкого поширення інформації та формування суспільної думки за допомогою алгоритмів рекомендацій. Користувачі часто отримують інформацію, яка відповідає їхнім попереднім інтересам і переконанням. У результаті формується так звана інформаційна бульбашка, що обмежує критичне сприйняття альтернативних поглядів.

Важливу роль відіграє феномен соціального порівняння. Молоді люди постійно стикаються з демонстрацією успіхів, досягнень та позитивних сторін життя інших користувачів. Це може сприяти виникненню почуття меншовартості, невпевненості у собі та залежності від зовнішнього схвалення.

Поширеним явищем є використання інфлюенсерів як інструменту впливу на установки та поведінку молоді. Завдяки високому рівню довіри з боку аудиторії блогери здатні формувати споживчі звички, соціальні установки та навіть життєві цінності своїх підписників.

Окрему небезпеку становить феномен FOMO (Fear of Missing Out) – страх пропустити важливу подію або бути виключеним із соціальної взаємодії. Саме цей механізм часто використовується у рекламних та маніпулятивних повідомленнях для стимулювання швидкого прийняття рішень без достатнього аналізу ситуації.

Важливо зауважити, що тривала дія маніпулятивного середовища формує у молоді специфічний «синдром адаптивного підпорядкування». Коли особистість систематично стикається з прихованим тиском, її власні критерії оцінки ситуацій поступово атрофуються. Це відбувається через механізм зовнішньої атрибуції відповідальності: людина звикає до того, що її емоційні реакції та рішення є результатом зовнішніх впливів, а не внутрішнього вибору.

Наслідки такої взаємодії для молоді є багатограними:

1. *Деформація Я-концепції:* виникає дисбаланс між тим, якою особистість є насправді, і тими «масками», які вона змушена одягати, щоб відповідати очікуванням маніпулятора.

2. *Втрата контактності з власними потребами:* здатність розпізнавати власні бажання замінюється «пошуком схвалення», що є базовою характеристикою залежної поведінки.

3. *Хронічний стрес через невизначеність:* оскільки маніпуляція базується на прихованих намірах, адресат постійно перебуває в стані тривожного очікування, намагаючись «вгадати» приховані правила гри, що виснажує когнітивні ресурси.

Для протидії таким процесам недостатньо простої обізнаності про прийоми маніпуляції. Потрібен розвиток внутрішніх захисних механізмів, які в психології часто позначають як «психологічний імунітет». Це здатність індивіда до збереження власної суб'єктності незалежно від того, які стратегії впливу застосовує інша сторона. Саме асертивність тут виступає не як пасивний захист, а як активна позиція, що переводить комунікацію з «поля боротьби за владу» в «поле рівноправного обміну інформацією». Формування такого імунітету в студентському віці є фундаментом для майбутньої соціальної та професійної ефективності, оскільки дозволяє будувати стосунки не на підпорядкуванні, а на принципах взаємної поваги до кордонів.

Одним із найефективніших засобів профілактики маніпулятивного впливу в сучасному суспільстві є розвиток критичного мислення. У психологічній науці критичне мислення розглядається як здатність особистості аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність, виявляти логічні суперечності, перевіряти джерела повідомлень та формувати власні висновки на основі об'єктивних фактів. У контексті міжособистісної взаємодії критичне мислення дозволяє людині зберігати психологічну автономію та уникати автоматичного прийняття нав'язаних установок.

Необхідність розвитку критичного мислення особливо актуальна для молоді, яка перебуває в умовах постійного інформаційного потоку. Сучасні цифрові технології забезпечують швидкий доступ до великої кількості інформації, однак не гарантують її достовірності. Молоді люди щодня стикаються з повідомленнями, які можуть містити приховані переконувальні стратегії, маніпулятивні прийоми або викривлення фактів. За відсутності навичок критичного аналізу така інформація легко інтегрується у систему переконань особистості та впливає на її поведінку.

Важливою складовою критичного мислення є здатність ставити запитання щодо отриманої інформації. Особистість, яка володіє навичками критичного аналізу, прагне з'ясувати джерело повідомлення, мотиви його поширення, наявність доказів та можливі альтернативні пояснення ситуації.

Саме така позиція суттєво знижує ефективність маніпулятивного впливу, оскільки більшість маніпуляцій ґрунтується на швидкому емоційному реагуванні без достатнього осмислення змісту повідомлення.

Особливу роль у процесі маніпулювання відіграють когнітивні викривлення. Люди схильні використовувати спрощені способи обробки інформації, які допомагають швидко приймати рішення, проте одночасно створюють передумови для помилок у судженнях. Маніпулятори активно використовують такі особливості людського мислення, як схильність довіряти авторитетним особам, орієнтуватися на думку більшості, переоцінювати інформацію, що часто повторюється, або надавати перевагу емоційно насиченим повідомленням. Розвинене критичне мислення допомагає усвідомлювати наявність подібних викривлень та мінімізувати їх вплив на процес прийняття рішень.

Ще одним важливим аспектом є здатність розмежовувати факти та інтерпретації. У міжособистісній взаємодії маніпулятивний вплив часто реалізується через нав'язування певного способу тлумачення подій. Людині може пропонуватися готова оцінка ситуації, яка подається як єдино правильна або очевидна. Критичне мислення дозволяє усвідомлювати відмінність між реальною подією та її суб'єктивною інтерпретацією, що сприяє більш об'єктивному аналізу ситуації.

Важливо зазначити, що критичне мислення не означає постійної недовіри до інших людей або схильності до заперечення будь-якої інформації. Його сутність полягає у виваженому підході до оцінювання повідомлень та готовності перевіряти отримані дані перед прийняттям рішень. Саме тому критичне мислення розглядається як важливий компонент психологічної зрілості особистості та один із ключових ресурсів психологічної безпеки в сучасному інформаційному середовищі.

Для молоді розвиток критичного мислення має особливе значення ще й тому, що цей період характеризується активним формуванням світогляду, системи цінностей та життєвих орієнтирів. Уміння аналізувати інформацію,

оцінювати її достовірність і самостійно формувати власну позицію сприяє становленню особистісної автономії та зменшує ризик потрапляння під вплив деструктивних маніпулятивних стратегій.

У контексті даної роботи розвиток критичного мислення доцільно розглядати як один із психологічних механізмів профілактики маніпулятивного впливу поряд із розвитком асертивності, внутрішнього локусу контролю, позитивної самооцінки та комунікативної компетентності. Саме поєднання цих особистісних ресурсів створює підґрунтя для формування психологічно стійкої особистості, здатної ефективно протидіяти прихованому тиску та зберігати автономність у міжособистісній взаємодії.

Узагальнюючи, слід підкреслити: психологічна маніпуляція у міжособистісній взаємодії молоді – це не одиничний прийом, а система прихованого впливу, побудована на асиметрії позицій, використанні вразливостей адресата та обмеженні його психологічної автономії. Вона може реалізовуватися через емоційні, когнітивні та поведінкові механізми, мати явні й приховані форми, а в юнацькому середовищі посилюється віковими та соціальними чинниками. Саме тому подальший крок теоретичного аналізу полягає в обґрунтуванні того, чому асертивність може виступати чинником протидії такому впливу [15].

1.3. Особливості прояву асертивності як засобу протидії маніпуляціям у молодіжному середовищі

Логічне поєднання двох попередніх підпунктів підводить до ключової тези всієї роботи: асертивність слід розглядати не просто як бажану комунікативну якість, а як психологічний чинник протидії маніпуляціям. Теоретично це обґрунтовується тим, що маніпуляція спирається на дефіцит автономії адресата, а асертивність, навпаки, виражає здатність особистості діяти з позиції самоповаги, усвідомлення власних прав, відповідальності та прямої комунікації. Там, де маніпулятор намагається розмити межі, викликати провину, змусити сумніватися у власному праві на відмову або нав'язати чужу

інтерпретацію ситуації, асертивна позиція відновлює суб'єктність і повертає людині право на власний вибір. На думку О. В. Петрунько, сучасна молодь перебуває під впливом значної кількості соціальних та інформаційних чинників, що підвищує актуальність проблеми психологічного впливу та маніпуляцій [24].

У межах цього підпункту об'єктом є взаємозв'язок асертивності та маніпулятивного впливу, а предметом – психологічні механізми, завдяки яким асертивність зменшує вразливість молоді до прихованого тиску. Така постановка особливо важлива, тому що вона безпосередньо пов'язує теоретичну й емпіричну логіку: якщо асертивність справді є захисним чинником, це повинно виявлятися у зв'язках асертивності з такими змінними, як маніпулятивність, локус контролю, самооцінка, комунікативні здібності. Саме такий дизайн дозволяє перейти від декларативного твердження до перевірюваної гіпотези [13].

У сучасних українських працях асертивність прямо описується через здатність чинити опір маніпуляціям. В українській адаптації RAS-30 вона визначається як автономна риса, що включає систему переконань про власні права, почуття гідності, вільне спілкування, пред'явлення вимог, вираження бажань і надання опору маніпуляціям, бо вона дає пряме змістове обґрунтування того, що асертивність і протидія маніпуляції пов'язані не штучно, а концептуально. Іншими словами, асертивна людина не просто «впевненіша»; вона має іншу архітектуру реагування на тиск – більш усвідомлену, менш керовану зовнішнім схваленням і менш схильну до психологічного підкорення [9].

Механізм цього зв'язку можна пояснити через кілька психологічних ланок. Перша ланка – усвідомлення власних прав і меж. Маніпуляція часто працює там, де людина внутрішньо не дозволяє собі відмовити, просити, уточнювати або висловлювати незгоду. Асертивність, навпаки, включає уявлення про право бути не згодним, право не пояснювати все до дрібниць, право не приймати нав'язану роль, право відкрито сказати про дискомфорт чи

несправедливість. Саме тому асертивна позиція знижує силу типових маніпулятивних прийомів – апеляції до провини, сорому, боргу чи вже «очікуваної» поступливості [10].

Друга ланка – адекватна самооцінка і самоповага. Якщо людина схильна сприймати себе як менш цінну, менш компетентну або таку, що заслуговує прийняття лише за умови пристосування, вона значно вразливіша до маніпулятора. Натомість українська адаптація Шкали самооцінки Розенберга показує, що глобальна самооцінка прямо пов'язана з психологічним благополуччям, довірою до себе, загальною самоефективністю і негативно – зі стресом. Хоча сама шкала не вимірює асертивність, її результати дають підставу розглядати самоповагу як значущий внутрішній ресурс, без якого асертивна поведінка не має достатньої опори. Для молоді це особливо актуально, бо самооцінка в цей період ще активно перебудовується під впливом групи й досягнень [25].

Третя ланка – локус контролю. Інтернальність означає схильність пов'язувати значущі події з власними діями, зусиллями та рішеннями, а екстернальність – із зовнішніми обставинами, випадком, іншими людьми або долею. Відкриті українські джерела, що описують РСК на основі Роттера, наголошують: інтернали зазвичай відповідальніші, краще адаптуються, є впевненішими, комунікабельнішими, більш вольовими і толерантними у взаємодії; екстернали частіше демонструють тривожність, підозрілість, залежність від обставин і зовнішніх оцінок. Для теми протидії маніпуляціям це принципово: якщо я сприймаю себе як джерело рішень і причинно пов'язую результати зі своїми діями, мені легше витримати психологічний тиск і не передати контроль назовні [26].

Четверта ланка – комунікативна компетентність. Асертивність не зводиться до внутрішньої установки; вона має реалізуватися у конкретних формах поведінки. Саме тому комунікативні й організаторські схильності, зафіксовані українською методикою КОС-2, мають бути включені до емпіричного дизайну. У методиці комунікативна складова пов'язана зі

здатністю встановлювати контакти, відстоювати думку, почуватися впевнено у групі, не уникати нових знайомств, не втрачати ініціативу. По суті, це ті мікронавички, без яких навіть позитивна самооцінка або внутрішній контроль не завжди конвертуються в реальний опір маніпуляції. Людина може внутрішньо не погоджуватися, але не мати поведінкового інструментарію, щоб це висловити [27].

П'ята ланка – спосіб реагування у проблемних комунікативних ситуаціях. У тесті комунікативних умінь Л. Міхельсона, який часто використовується в українських університетських матеріалах, еталонним вважається саме компетентний, упевнений, партнерський стиль, на відміну від залежного або агресивного. Блоки навичок, які перевіряє тест, надзвичайно близькі до прийняття і надання знаків уваги, реагування на справедливу і несправедливу критику, реагування на провокуючу поведінку, вміння просити, відмовляти, приймати і надавати підтримку, вступати в контакт. Усі ці ситуації є типовими точками входу для маніпулятивного впливу. Саме тому асертивність можна розглядати як узагальнену здатність обирати компетентний стиль там, де пасивність чи агресія роблять людину вразливішою [28].

Звідси впливають і поведінкові стратегії асертивної протидії маніпуляціям. До них належать: збереження паузи перед відповіддю замість імпульсивної поступки; уточнення наміру партнера; пряме формулювання власної позиції; посилення на власні межі без виправдань; відмова від прийняття нав'язаного почуття провини; вміння говорити «ні»; повернення розмови до змісту, а не до емоційно нав'язаного сценарію; розпізнавання ситуацій, де від людини очікують автоматичної поступливості. Усі вони спираються на ті самі компоненти асертивності, які описані в сучасних українських джерелах: вільне спілкування, самоповагу, відповідальність за власну поведінку, повагу до прав інших, вміння відкрито виражати почуття й наміри [14].

Для молоді асертивна позиція відіграє ще й профілактичну роль. Вона не лише допомагає вийти із вже наявної маніпулятивної ситуації, а й зменшує

ймовірність вибору маніпулятивних сценаріїв у принципі. Людина, яка не потребує прихованого контролю інших для підтримки самоповаги, яка вміє просити прямо, відмовляти відкрито і не боїться втратити символічне схвалення за кожну незгоду, менше схильна і до ролі жертви, і до ролі маніпулятора. Тому в освітньому та консультативному контексті розвиток асертивності доцільно розглядати як напрям не лише особистісного зростання, а й психологічної профілактики деструктивних сценаріїв міжособистісної взаємодії [29].

У структурі міжособистісної взаємодії асертивність виступає не лише як характеристика впевненої поведінки, а й як ключовий механізм захисту особистості від деструктивного маніпулятивного впливу. На відміну від пасивної поведінки, що сприяє закріпленню ролі жертви, або агресивної, яка лише провокує ескалацію конфлікту, асертивна позиція базується на принципах психологічної автономії та поваги до власних кордонів.

Ключовим фактором протидії маніпуляціям є когнітивний компонент асертивності. Він передбачає здатність особистості до рефлексії: здатності вчасно розпізнати перехід партнерського діалогу в маніпулятивний формат. Маніпуляція за своєю природою завжди спрямована на використання емоційних вразливостей індивіда, таких як почуття провини, страху, жалю або прагнення отримати схвалення оточення. Асертивна особистість завдяки внутрішньому локусу контролю здатна відокремлювати власні потреби від нав'язаних очікувань маніпулятора.

Важливим аспектом є практика «асертивної відмови», що слугує стратегією збереження психологічних кордонів. У межах транзакційного аналізу Е. Берн, маніпуляція часто будується на невідповідності рольових позицій «Дитина – Батько». Асертивна ж поведінка дозволяє перевести комунікацію у площину «Дорослий – Дорослий», де сторони несуть відповідальність за власні рішення та емоційні реакції. Таким чином, розвиток асертивності є базовою умовою не лише для захисту від зовнішнього тиску, але

й для формування стійкої Я-концепції, що мінімізує успішність застосування маніпулятивних технологій у молодіжному середовищі.

Серед ключових механізмів, що знижують критичність сприйняття, варто виділити:

1. *Ефект авторитету.* Схильність особистості беззастережно довіряти людям, які демонструють впевненість, статус або зовнішні ознаки професіоналізму, маніпулятори часто імітують ці атрибути, щоб переконати жертву прийняти рішення без належного аналізу наслідків.

2. *Соціальний доказ.* Прагнення діяти за зразком більшості, маніпуляції, що базуються на твердженнях «всі так роблять» або «це вибір успішних людей», створюють психологічний тиск, який змушує індивіда відмовитися від власних оцінок на користь групового стандарту.

3. *Ефект дефіциту.* Створення штучного відчуття терміновості або винятковості пропозиції, обмеженість у часі чи ресурсах суттєво знижує здатність до раціонального аналізу ситуації, що дозволяє маніпулятору спрямувати вибір особистості у бажаному напрямку.

Отже, асертивність у системі чинників протидії психологічним маніпуляціям виконує щонайменше чотири функції: когнітивну – допомагає розпізнавати прихований вплив; емоційно-регуляторну – знижує силу маніпуляцій через провину, страх і сором; поведінкову – забезпечує конкретні дії захисту меж; особистісно-ресурсну – підтримує самоповагу і внутрішню відповідальність. Саме тому її є методологічно виправдано розглядати як центральну змінну в емпіричному розділі – вивчати у зв'язку з маніпулятивністю, локусом контролю, самооцінкою та комунікативними здібностями молоді [30].

Висновки до розділу 1

По-перше, асертивність у сучасній психології доцільно трактувати як інтегративну особистісну властивість, що поєднує самоповагу, усвідомлення особистих прав, емоційну стійкість, відповідальність за власну поведінку та

навички прямої, відкритої й соціально прийнятної комунікації. Вона є альтернативою як пасивній, так і агресивній стратегії взаємодії та пов'язана із суб'єктною, автономною позицією особистості [8].

По-друге, психологічні маніпуляції у міжособистісній взаємодії слід розглядати як прихований вплив, що реалізується через асиметрію позицій і спрямований на зміну думок, емоцій або поведінки адресата без повноцінного розкриття справжньої мети. У молодіжному середовищі їх поширенню сприяють вікові особливості формування ідентичності, потреба групового прийняття, несталість меж, коливання самооцінки та дефіцит комунікативної зрілості [15].

По-третє, асертивність теоретично обґрунтовано виступає чинником протидії маніпулятивному впливу, оскільки забезпечує збереження психологічної автономії, здатність витримувати тиск, відмовляти без самообвинувачення, розпізнавати спроби прихованого контролю та діяти з позиції відповідальності за власний вибір. Її зв'язок із локусом контролю, самооцінкою та комунікативною компетентністю дозволяє побудувати емпіричну модель, у якій асертивність перевіряється як центральна змінна. Саме це зумовлює перехід до другого розділу – організації емпіричного дослідження на вибірці молоді віком 18–23 років [31].

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ АСЕРТИВНОСТІ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО ПСИХОЛОГІЧНИХ МАНІПУЛЯЦІЙ У МОЛОДІ

2.1. Організація та методи дослідження рівня асертивності та схильності до маніпуляцій у молоді

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних особливостей асертивності молоді та встановлення її зв'язку зі схильністю до маніпулятивної поведінки, самооцінкою, локусом контролю та комунікативними схильностями. Такий добір показників дозволяє розглядати асертивність не лише як окрему рису впевненої поведінки, а як комплексний особистісний ресурс, що підтримує здатність молоді людини зберігати власну позицію у ситуаціях психологічного тиску [9; 10].

Дослідження проводилося серед студентської молоді. Загальна кількість респондентів становила 51 особу. До вибірки були залучені студенти віком від 18 до 23 років, які навчаються у закладах вищої освіти. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Перед початком опитування респонденти отримали коротке пояснення мети дослідження, правил заповнення методик та гарантій конфіденційності отриманих результатів.

Збір даних здійснювався дистанційно за допомогою сервісу Google Forms. Такий формат організації дослідження був обраний з огляду на зручність для респондентів, можливість залучення більшої кількості учасників та забезпечення єдиних умов проходження опитування. Усі респонденти отримували однакову інструкцію та проходили опитування в аналогічній послідовності. Приклад електронної форми збору емпіричних даних наведено в Додатку А.

Для оптимізації дистанційного збору даних та забезпечення зручності проходження опитування твердження психодіагностичних методик були адаптовані та інтегровані в єдину електронну форму Google Forms. При цьому зміст питань був спрямований на збереження діагностичної спрямованості

відповідних методик та відповідав вимогам психодіагностичних досліджень [18].

Для забезпечення зручності проходження опитування та стандартизації процедури збору даних психодіагностичні методики були адаптовані до електронного формату та інтегровані в єдину форму Google Forms. При цьому було збережено змістове навантаження кожного психологічного показника та діагностичну спрямованість використаних методик. Відповідність тверджень адаптованої електронної форми використаним психодіагностичним методикам наведено у Додатку А.

Мета емпіричного дослідження полягала у визначенні особливостей взаємозв'язку між рівнем асертивності молоді та показниками, які можуть впливати на її стійкість до психологічних маніпуляцій у міжособистісній взаємодії.

Відповідно до мети було визначено такі завдання емпіричного дослідження: дослідити рівень асертивності студентської молоді; визначити особливості самооцінки респондентів; встановити переважання інтернального або екстернального локусу контролю; оцінити рівень комунікативних та організаторських схильностей; проаналізувати схильність до маніпулятивного ставлення до людей; з'ясувати наявність кореляційних зв'язків між зазначеними показниками.

Гіпотеза емпіричного дослідження полягає в припущенні, що вищий рівень асертивності пов'язаний із вищою самооцінкою, більш вираженим внутрішнім локусом контролю, кращими комунікативними схильностями та нижчою схильністю до маніпулятивної поведінки.

Методики, які використовувались:

Методика 1. Шкала асертивності

Методика діагностики рівня асертивності С. Ратуса використовується у роботі для того, щоб отримати кількісні та якісні показники, необхідні для аналізу теми дипломного дослідження. Діагностична мета методики: визначення здатності респондента відстоювати власні права, відкрито

висловлювати думки, почуття та потреби без порушення психологічних меж іншої людини. Текст методики подано в додатку Б. Сирі бали за методиками наведено у Додатку Ж.

Інструкція для респондентів подається в однаковій формі незалежно від способу проходження опитування. Учасникам пропонується уважно прочитати твердження або запитання та обрати варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає їхній звичній поведінці, ставленню або самопочуттю. Підкреслюється, що правильних чи неправильних відповідей немає, а важливими є щирість і самостійність заповнення.

Основні показники: загальний показник асертивності. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку первинного бала за офіційним ключем методики, після чого результат переводиться у рівневу інтерпретацію: низький, середній або високий рівень вираженості показника.

Інтерпретаційне значення методики для теми дослідження полягає в тому, що чим вищий підсумковий бал, тим більш сформованою є асертивна позиція; низькі значення свідчать про пасивність або залежність від оцінки інших.

Методика 2. Шкала самооцінки

Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн використовується у роботі для того, щоб отримати кількісні та якісні показники, необхідні для аналізу теми дипломного дослідження. Діагностична мета методики: вивчення актуальної самооцінки, рівня домагань та адекватності самосприйняття. Текст методики подано в додатку В. Сирі бали за методиками наведено у Додатку Ж.

Інструкція для респондентів подається в однаковій формі незалежно від способу проходження опитування. Учасникам пропонується уважно прочитати твердження або запитання та обрати варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає їхній звичній поведінці, ставленню або самопочуттю. Підкреслюється, що правильних чи неправильних відповідей немає, а важливими є щирість і самостійність заповнення.

Основні показники: самооцінка та рівень домагань. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку первинного бала за офіційним ключем

методики, після чого результат переводиться у рівневу інтерпретацію: низький, середній або високий рівень вираженості показника.

Методика 3. Шкала локусу контролю

Методика рівня суб'єктивного контролю РСК Є. Бажина, О. Голинкіної, Л. Еткінда використовується у роботі для того, щоб отримати кількісні та якісні показники, необхідні для аналізу теми дипломного дослідження. Діагностична мета методики: визначення локусу контролю, тобто схильності особистості приписувати відповідальність за події власним діям або зовнішнім обставинам. Текст методики подано в додатку Г. Сирі бали за методиками наведено у Додатку Ж.

Інструкція для респондентів подається в однаковій формі незалежно від способу проходження опитування. Учасникам пропонується уважно прочитати твердження або запитання та обрати варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає їхній звичній поведінці, ставленню або самопочуттю. Підкреслюється, що правильних чи неправильних відповідей немає, а важливими є щирість і самостійність заповнення.

Основні показники: інтернальність та екстернальність. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку первинного бала за офіційним ключем методики, після чого результат переводиться у рівневу інтерпретацію: низький, середній або високий рівень вираженості показника.

Методика 4. Шкала комунікативних здібностей

Методика КОС-2 використовується у роботі для того, щоб отримати кількісні та якісні показники, необхідні для аналізу теми дипломного дослідження. Діагностична мета методики: оцінювання комунікативних та організаторських схильностей. Текст методики подано в додатку Д. Сирі бали за методиками наведено у Додатку Ж.

Інструкція для респондентів подається в однаковій формі незалежно від способу проходження опитування. Учасникам пропонується уважно прочитати твердження або запитання та обрати варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає їхній звичній поведінці, ставленню або самопочуттю.

Підкреслюється, що правильних чи неправильних відповідей немає, а важливими є щирість і самостійність заповнення.

Основні показники: комунікативні та організаторські здібності. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку первинного бала за офіційним ключем методики, після чого результат переводиться у рівневу інтерпретацію: низький, середній або високий рівень вираженості показника.

Методика 5. Шкала стійкості до психологічних маніпуляцій

Шкала маніпулятивного ставлення до людей використовується у роботі для того, щоб отримати кількісні та якісні показники, необхідні для аналізу теми дипломного дослідження. Діагностична мета методики: виявлення схильності до використання маніпулятивних стратегій у взаємодії. Текст методики подано в додатку Е. Сирі бали за методиками наведено у Додатку Ж.

Інструкція для респондентів подається в однаковій формі незалежно від способу проходження опитування. Учасникам пропонується уважно прочитати твердження або запитання та обрати варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає їхній звичній поведінці, ставленню або самопочуттю. Підкреслюється, що правильних чи неправильних відповідей немає, а важливими є щирість і самостійність заповнення.

Основні показники: рівень маніпулятивності. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку первинного бала за офіційним ключем методики, після чого результат переводиться у рівневу інтерпретацію: низький, середній або високий рівень вираженості показника.

Загальна характеристика організації емпіричного дослідження наведена в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальна характеристика організації емпіричного дослідження

Показник	Зміст характеристики
Кількість респондентів	51 студент
Вікова група	18-23 роки
Соціальна група	студентська молодь
Форма збору даних	Google Forms
Участь у дослідженні	добровільна, анонімна
Обробка даних	відсотковий аналіз, рівнева інтерпретація, кореляційний аналіз Пірсона

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють охопити як безпосередній рівень асертивності, так і психологічні чинники, пов'язані зі стійкістю до маніпулятивного впливу. Методики підбрані так, щоб результати можна було співвіднести між собою та використати для подальшої розробки тренінгової програми.

Загальна характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження наведена в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Загальна характеристика психодіагностичного інструментарію
дослідження

Методика	Діагностична мета	Основні показники	Загальна інтерпретація
1	2	3	4
Методика діагностики рівня асертивності С. Ратуса	визначення здатності респондента відстоювати власні права, відкрито висловлювати думки, почуття та потреби без порушення психологічних меж іншої людини	загальний показник асертивності	чим вищий підсумковий бал, тим більш сформованою є асертивна позиція; низькі значення свідчать про пасивність або залежність від оцінки інших
Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн	вивчення актуальної самооцінки, рівня домагань та адекватності самосприйняття	самооцінка та рівень домагань	порівняння фактичної самооцінки з бажаним рівнем дає змогу виявити ступінь внутрішньої впевненості особистості
Методика рівня суб'єктивного контролю РСК Є. Бажина, О. Голинкіної, Л. Еткінда	визначення локусу контролю, тобто схильності особистості приписувати відповідальність за події власним діям або зовнішнім обставинам	інтернальність та екстернальність	інтернальний тип пов'язаний з особистісною відповідальністю та більшою стійкістю до зовнішнього тиску

Продовження таблиці 2.2

1	2	3	4
Методика КОС-2	оцінювання комунікативних та організаторських схильностей	комунікативні та організаторські здібності	високі показники свідчать про активність у міжособистісній взаємодії, здатність встановлювати контакти та координувати спільну діяльність
Шкала маніпулятивного ставлення до людей Mach-IV	виявлення схильності до використання маніпулятивних стратегій у взаємодії	рівень маніпулятивності	високі значення вказують на прагнення контролювати інших, використовувати прихований вплив та орієнтуватися на власну вигоду

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Отримані дані надалі використовуються для зіставлення з рівнем асертивності та для визначення тих компонентів, які доцільно включити до авторської тренінгової програми.

Загальна характеристика рівня асертивності досліджуваних студентів наведена в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Загальна характеристика рівня асертивності студентів

Рівень асертивності	Кількість респондентів	%
Низький	8	15,7
Середній	27	52,9
Високий	16	31,4
Разом	51	100

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня асертивності серед досліджуваних студентів. Більше половини респондентів демонструють здатність відстоювати власну позицію та висловлювати особисту думку, однак не завжди виявляють достатню впевненість у складних міжособистісних ситуаціях. Водночас майже третина опитаних характеризується високим рівнем асертивності, що свідчить про сформовані навички конструктивного самоствердження.

Інтерпретаційне значення методики для теми дослідження полягає в тому, що порівняння фактичної самооцінки з бажаним рівнем дає змогу виявити ступінь внутрішньої впевненості особистості. Отримані дані надалі використовуються для зіставлення з рівнем асертивності та для визначення тих компонентів, які доцільно включити до авторської тренінгової програми.

Розглянемо загальну характеристику рівня самооцінки досліджуваних (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Загальна характеристика рівня самооцінки студентів

Рівень самооцінки	Кількість респондентів	%
Низький	9	17,6
Середній	30	58,8
Високий	12	23,6
Разом	51	100

Аналіз результатів показав, що для більшості респондентів характерний середній рівень самооцінки. Такі студенти загалом позитивно оцінюють власні можливості та особистісні якості, проте в окремих ситуаціях можуть потребувати додаткового підтвердження власної компетентності та значущості.

Інтерпретаційне значення методики для теми дослідження полягає в тому, що інтернальний тип пов'язаний з особистісною відповідальністю та більшою

стійкістю до зовнішнього тиску. Отримані дані надалі використовуються для зіставлення з рівнем асертивності та для визначення тих компонентів, які доцільно включити до авторської тренінгової програми.

Загальна характеристика локусу контролю досліджуваних наведена в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Загальна характеристика локусу контролю студентів

Рівень локусу контролю	Кількість респондентів	%
Зовнішній	7	13,7
Внутрішній	26	51,0
Змішаний	18	35,3
Разом	51	100

Переважання внутрішнього локусу контролю свідчить про те, що більшість учасників дослідження схильні пов'язувати результати власної діяльності із власними діями, рішеннями та відповідальністю. Така характеристика є важливою передумовою розвитку асертивної поведінки та психологічної стійкості.

Інтерпретаційне значення методики для теми дослідження полягає в тому, що високі показники свідчать про активність у міжособистісній взаємодії, здатність встановлювати контакти та координувати спільну діяльність. Отримані дані надалі використовуються для зіставлення з рівнем асертивності та для визначення тих компонентів, які доцільно включити до авторської тренінгової програми.

Загальна характеристика комунікативних та організаторських здібностей досліджуваних наведена в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Загальна характеристика комунікативних та організаторських здібностей студентів

Рівень	Кількість респондентів	%
Низький	10	19,6
Середній	28	54,9
Високий	13	25,5
Разом	51	100

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня розвитку комунікативних та організаторських здібностей. Більшість студентів демонструють достатню готовність до міжособистісної взаємодії, здатність встановлювати нові соціальні контакти та ефективно організовувати спільну діяльність. Водночас частина респондентів потребує подальшого розвитку комунікативної компетентності.

Інтерпретаційне значення методики для теми дослідження полягає в тому, що високі значення вказують на прагнення контролювати інших, використовувати прихований вплив та орієнтуватися на власну вигоду. Отримані дані надалі використовуються для зіставлення з рівнем асертивності та для визначення тих компонентів, які доцільно включити до авторської тренінгової програми.

Загальна характеристика схильності до психологічних маніпуляцій у студентів наведена в таблиці 2.7.

Загальна характеристика схильності до психологічних маніпуляцій у
студентів

Рівень	Кількість респондентів	%
Низький	14	27,4
Середній	29	56,9
Високий	8	15,7
Разом	51	100

Більшість респондентів продемонстрували середній рівень схильності до маніпулятивної поведінки. Це свідчить про помірне використання непрямих способів впливу на інших у міжособистісній взаємодії. Водночас невелика частка студентів характеризується високими показниками маніпулятивності, що може свідчити про схильність до використання прихованих стратегій впливу.

Порядок статистичної обробки результатів

Після збору відповідей кожному респонденту присвоюється індивідуальний код від P1 до P51. Це дозволяє зберегти анонімність учасників та водночас порівнювати результати одного респондента за різними методиками.

Первинні бали заносяться до єдиної матриці даних. У ній для кожного респондента фіксуються соціально-демографічні характеристики, форма проходження опитування, загальний бал за кожною методикою та рівнева інтерпретація показника.

На першому етапі обробки визначаються абсолютні та відсоткові показники за кожним рівнем. На другому етапі здійснюється якісна інтерпретація отриманих результатів. На третьому етапі використовується кореляційний аналіз за Пірсоном для встановлення взаємозв'язків між асертивністю та іншими психологічними показниками. Для статистичної

обробки емпіричних даних використовувались засоби Microsoft Excel 2019. За допомогою програми було здійснено підрахунок описових статистичних показників, визначення відсоткового розподілу результатів та проведення кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона.

Для перевірки гіпотези ключове значення має кореляція між асертивністю та маніпулятивністю (рис. 2.1). Негативний кореляційний зв'язок між цими показниками буде свідчити про те, що зі зростанням асертивності знижується схильність до маніпулятивних способів взаємодії або маніпулятивна вразливість.

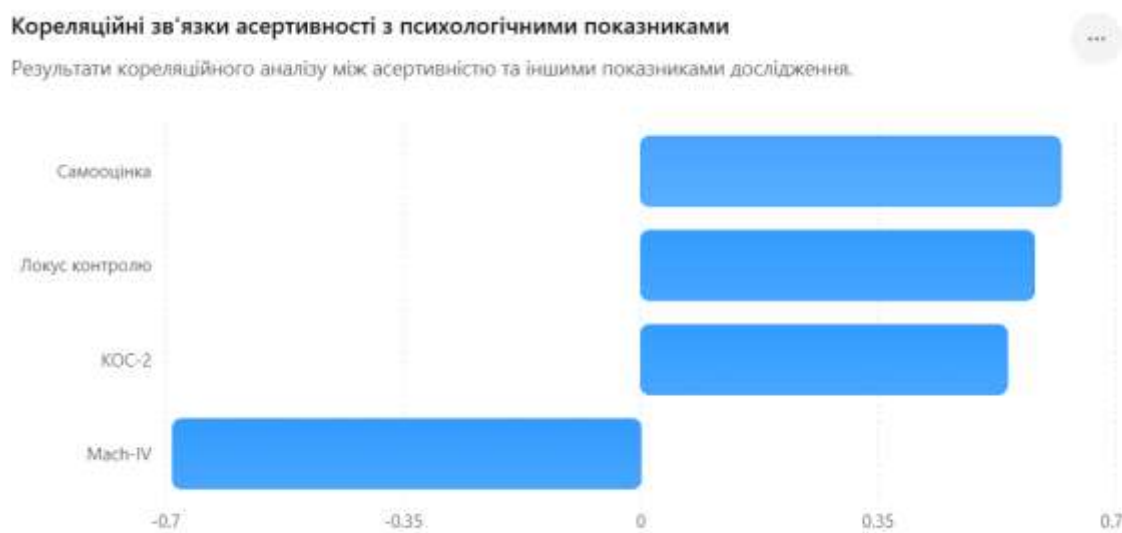


Рис 2.1. Кореляційна матриця показників дослідження

Усі наведені кореляційні зв'язки є статистично значущими на рівні $p \leq 0,01$. Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження про взаємозв'язок асертивності з іншими психологічними характеристиками особистості. Зокрема, вищий рівень асертивності пов'язаний із більш позитивною самооцінкою, внутрішнім локусом контролю та кращими комунікативними здібностями. Водночас зростання асертивності супроводжується зниженням схильності до використання або прийняття маніпулятивних стратегій у міжособистісній взаємодії. Позитивний зв'язок між

асертивністю та самооцінкою може інтерпретуватися як підтвердження ролі позитивного самоставлення у формуванні впевненої поведінки. Позитивний зв'язок між асертивністю та інтернальністю вказуватиме на значення особистісної відповідальності у здатності протистояти психологічному тиску. Позитивний зв'язок між асертивністю та комунікативними схильностями свідчатиме про те, що асертивність реалізується саме у сфері міжособистісного спілкування.

Аналіз кореляційних зв'язків, представлений на рисунку 2.1, дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Найсильніший обернений зв'язок встановлено між асертивністю та схильністю до психологічних маніпуляцій ($r = -0,69$; $p \leq 0,01$), що свідчить про зниження схильності до маніпулятивної поведінки зі зростанням рівня асертивності. Виявлено позитивний зв'язок між асертивністю та самооцінкою ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$), що вказує на взаємозв'язок упевненості в собі та здатності відкрито відстоювати власну позицію. Позитивний зв'язок між асертивністю та локусом контролю ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$) свідчить про схильність асертивних осіб брати відповідальність за власні рішення та життєві події. Також встановлено позитивний зв'язок між асертивністю та комунікативними й організаторськими здібностями ($r = 0,54$; $p \leq 0,01$), що підтверджує важливу роль асертивності у міжособистісній взаємодії. Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження про взаємозв'язок асертивності з іншими психологічними характеристиками особистості. Вищий рівень асертивності пов'язаний із більш позитивною самооцінкою, внутрішнім локусом контролю та кращими комунікативними здібностями. Водночас зростання асертивності супроводжується зниженням схильності до психологічних маніпуляцій у міжособистісній взаємодії.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку асертивності та схильності до психологічних маніпуляцій у молоді. Результати

дослідження засвідчили, що більшість респондентів характеризуються середнім та високим рівнем асертивності, що свідчить про достатню здатність відкрито висловлювати власну думку, відстоювати особистісні межі та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми.

Встановлено, що значна частина досліджуваних має середній та високий рівень самооцінки, внутрішній локус контролю та достатньо розвинені комунікативні й організаторські здібності. Отримані результати вказують на наявність психологічних ресурсів, які сприяють ефективній міжособистісній взаємодії та самореалізації особистості.

Аналіз схильності до психологічних маніпуляцій показав переважання низького та середнього рівнів цього показника, що свідчить про відносно невисоку готовність молоді використовувати маніпулятивні стратегії у спілкуванні.

Кореляційний аналіз дозволив встановити позитивні взаємозв'язки між асертивністю та самооцінкою ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$), локусом контролю ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$), а також комунікативними й організаторськими здібностями ($r = 0,54$; $p \leq 0,01$). Водночас виявлено виражений обернений зв'язок між асертивністю та схильністю до психологічних маніпуляцій ($r = -0,69$; $p \leq 0,01$).

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу про те, що підвищення рівня асертивності пов'язане зі зниженням схильності до психологічних маніпуляцій та сприяє формуванню більш конструктивних форм міжособистісної взаємодії молоді.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ АСЕРТИВНОСТІ ЯК ЗАСОБУ ПРОТИДІЇ ПСИХОЛОГІЧНИМ МАНІПУЛЯЦІЯМ У МОЛОДІ

3.1. Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку асертивності та протидії психологічним маніпуляціям у молоді

Соціально-психологічний тренінг є доцільною формою розвитку асертивності, оскільки він поєднує когнітивне опрацювання проблеми, емоційне проживання ситуацій взаємодії та практичне відпрацювання нових моделей поведінки. На відміну від лекційних форм роботи, тренінг створює умови для активної участі, рефлексії та негайного зворотного зв'язку [21; 37].

У межах роботи тренінг розглядається як засіб формування маніпулятивної стійкості молоді, програма має бути спрямована не лише на розвиток уміння говорити «ні», а й на глибше усвідомлення власних меж, розпізнавання прихованого психологічного тиску, критичну оцінку ситуації та вибір поведінкової стратегії, яка не порушує ні власних прав, ні прав іншої людини [24].

Авторська програма має назву: *«Асертивність як ресурс психологічної стійкості до маніпулятивного впливу»*. Її концепція спирається на ідею, що протидія маніпуляціям можлива за умови поєднання трьох компонентів: усвідомлення себе та власних потреб; здатності встановлювати особистісні межі; уміння реалізовувати асертивну комунікацію у складних міжособистісних ситуаціях. При розробці програми вразовувались сучасні підходи до розвитку асертивності, психологічної саморегуляції та профілактики деструктивних форм міжособистісного впливу [18; 21].

Загальна характеристика концептуальних компонентів тренінгової програми наведена в таблиці 3.1.

Загальна характеристика концептуальних компонентів тренінгової
програми

Компонент програми	Зміст	Очікуваний результат
Усвідомленість	розпізнавання власних емоцій, потреб, реакцій на тиск	зменшення автоматичних реакцій підпорядкування
Особистісні межі	визначення прийнятного та неприйнятного у взаємодії	зростання здатності захищати власний психологічний простір
Критичне мислення	аналіз прихованих мотивів, маніпулятивних повідомлень і соціального тиску	підвищення стійкості до навіювання та провокацій
Асертивна комунікація	відкрите висловлення позиції, прохання, відмова, аргументація	формування впевненої та етично коректної поведінки
Рефлексія	аналіз власних змін і труднощів	закріплення нових поведінкових стратегій

Мета програми: розвиток асертивної поведінки молоді як чинника протидії психологічним маніпуляціям у міжособистісній взаємодії.

Завдання програми: сформувані уявлення про асертивність і маніпулятивний вплив; розвинути навички розпізнавання психологічних маніпуляцій; посилити усвідомлення власних меж; сформувані навички конструктивної відмови та аргументованого самовираження; знизити залежність від зовнішнього схвалення; розвинути відповідальність за власний вибір у комунікативних ситуаціях.

Цільова група: студентська молодь віком 18-23 роки. Оптимальна кількість учасників групи – 10-15 осіб. Загальна тривалість програми – 8 занять по 90-120 хвилин. Періодичність проведення – 1-2 рази на тиждень. Форма

роботи – груповий соціально-психологічний тренінг. Розроблені бланки вправ та матеріали авторської тренінгової програми наведено в Додатку 3.

Загальна характеристика структури тренінгової програми наведена в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Загальна характеристика структури тренінгової програми

Заняття	Тема	Змістова мета
1	Вступ. Асертивність як ресурс особистості	створення безпечного простору, первинна діагностика очікувань, ознайомлення з поняттям асертивності
2	Я і мої особистісні межі	усвідомлення психологічних меж, визначення власних «можна» і «не можна» у взаємодії
3	Як працюють психологічні маніпуляції	розпізнавання прихованого впливу, провини, сорому, тиску авторитетом, лестоців та емоційної залежності
4	Емоційна саморегуляція у ситуаціях тиску	навчання технік паузи, самопідтримки та відновлення контролю над реакцією
5	Асертивне повідомлення: говорити прямо і без агресії	відпрацювання «Я-повідомлень», чітких прохань, конструктивної аргументації
6	Право на відмову	розвиток навички говорити «ні» без виправдання, агресії та почуття провини
7	Маніпулятивна стійкість у реальних ситуаціях	рольові ігри, аналіз типових студентських ситуацій, вибір асертивної стратегії
8	Інтеграція досвіду та особистий план розвитку	узагальнення набутих навичок, формування індивідуального плану підтримки асертивності

Заняття 1. Вступ. Асертивність як ресурс особистості

Мета заняття: створення безпечного простору, первинна діагностика очікувань, ознайомлення з поняттям асертивності. Очікуваний результат: учасники отримують практичний досвід, який може бути перенесений у реальні ситуації міжособистісної взаємодії.

Загальна характеристика заняття 1 «Вступ. Асертивність як ресурс особистості» наведена в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Загальна характеристика заняття 1 «Вступ. Асертивність як ресурс особистості»

Вправа	Процедура	Час
Контракт групи	учасники формулюють правила безпеки: конфіденційність, добровільність, повага, право мовчати	10-15 хв
Моє уявлення про асертивність	асоціативне коло з подальшим обговоренням різниці між пасивністю, агресивністю та асертивністю	20 хв
Міні-ситуації «Як би я відповів?»	учасники обирають реакції на короткі ситуації тиску	30 хв

Після завершення заняття тренер проводить коротку рефлексію. Учасники відповідають на запитання: що було найбільш корисним; у якій ситуації можна застосувати отриману навичку; що викликало труднощі; яку одну дію вони готові спробувати до наступної зустрічі.

Заняття 2. Я і мої особистісні межі

Мета заняття: усвідомлення психологічних меж, визначення власних «можна» і «не можна» у взаємодії. Очікуваний результат: учасники отримують практичний досвід, який може бути перенесений у реальні ситуації міжособистісної взаємодії.

Загальна характеристика заняття 2 «Я і мої особистісні межі» наведена в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Загальна характеристика заняття 2 «Я і мої особистісні межі»

Вправа	Процедура	Час
Карта особистих меж	учасники визначають сфери, у яких їм легко або важко відстоювати межі	25 хв
Світлофор меж	зелена зона - прийнятно, жовта - сумнівно, червона – неприйнятно	30 хв
Рефлексивний щоденник	письмовий аналіз ситуацій, де межі були порушені	15 хв

Після завершення заняття тренер проводить коротку рефлексію. Учасники відповідають на запитання: що було найбільш корисним; у якій ситуації можна застосувати отриману навичку; що викликало труднощі; яку одну дію вони готові спробувати до наступної зустрічі.

Заняття 3. Як працюють психологічні маніпуляції

Мета заняття: розпізнавання прихованого впливу, провини, сорому, тиску авторитетом, лестощів та емоційної залежності. Очікуваний результат: учасники отримують практичний досвід, який може бути перенесений у реальні ситуації міжособистісної взаємодії.

Загальна характеристика заняття 3 «Як працюють психологічні маніпуляції» наведена в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Загальна характеристика заняття 3 «Як працюють психологічні
маніпуляції»

Вправа	Процедура	Час
Маніпуляція чи прохання?	порівняння відкритого прохання і прихованого впливу	25 хв
Маркери тиску	складання списку фраз, які викликають провину, сором або страх відмови	25 хв
Розбір кейсів	груповий аналіз прикладів маніпуляцій у дружбі, навчанні, романтичних стосунках	35 хв

Після завершення заняття тренер проводить коротку рефлексію. Учасники відповідають на запитання: що було найбільш корисним; у якій ситуації можна застосувати отриману навичку; що викликало труднощі; яку одну дію вони готові спробувати до наступної зустрічі.

Заняття 4. Емоційна саморегуляція у ситуаціях тиску

Мета заняття: навчання технік паузи, самопідтримки та відновлення контролю над реакцією. Очікуваний результат: учасники отримують практичний досвід, який може бути перенесений у реальні ситуації міжособистісної взаємодії.

Загальна характеристика заняття 4 «Емоційна саморегуляція у ситуаціях тиску» в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Загальна характеристика заняття 4
«Емоційна саморегуляція у ситуаціях тиску»

Вправа	Процедура	Час
Пауза перед відповіддю	тренування короткої зупинки перед реакцією на тиск	15 хв
Емоційний термометр	оцінка інтенсивності емоцій у ситуаціях маніпуляції	20 хв
Фрази самопідтримки	створення особистих формул стабілізації	25 хв

Після завершення заняття тренер проводить коротку рефлексію. Учасники відповідають на запитання: що було найбільш корисним; у якій ситуації можна застосувати отриману навичку; що викликало труднощі; яку одну дію вони готові спробувати до наступної зустрічі.

Заняття 5. Асертивне повідомлення: говорити прямо і без агресії

Мета заняття: відпрацювання «Я-повідомлень», чітких прохань, конструктивної аргументації. Очікуваний результат: учасники отримують практичний досвід, який може бути перенесений у реальні ситуації міжособистісної взаємодії.

Загальна характеристика заняття 5 «Асертивне повідомлення: говорити прямо і без агресії» наведена в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Загальна характеристика заняття 5 «Асертивне повідомлення: говорити
прямо і без агресії»

Вправа	Процедура	Час
Я-повідомлення	перетворення звинувачень у конструктивні повідомлення	30 хв
Чітке прохання	відпрацювання конкретного формулювання потреби	20 хв
Діалог без нападу	рольове програвання складної розмови	35 хв

Після завершення заняття тренер проводить коротку рефлексію. Учасники відповідають на запитання: що було найбільш корисним; у якій ситуації можна застосувати отриману навичку; що викликало труднощі; яку одну дію вони готові спробувати до наступної зустрічі.

Заняття 6. Право на відмову

Мета заняття: розвиток навички говорити «ні» без виправдання, агресії та почуття провини. Очікуваний результат: учасники отримують практичний досвід, який може бути перенесений у реальні ситуації міжособистісної взаємодії.

Загальний опис заняття 6 «Право на відмову» наведено в табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Загальна характеристика заняття 6 «Право на відмову»

Вправа	Процедура	Час
Моє право на «ні»	обговорення переконань, які заважають відмовляти	20 хв
Техніка зіпсованої платівки	спокійне повторення позиції без втягування у виправдання	25 хв
Відмова без агресії	робота в парах з різними типами тиску	35 хв

Після завершення заняття тренер проводить коротку рефлексію. Учасники відповідають на запитання: що було найбільш корисним; у якій ситуації можна застосувати отриману навичку; що викликало труднощі; яку одну дію вони готові спробувати до наступної зустрічі.

Заняття 7. Маніпулятивна стійкість у реальних ситуаціях

Мета заняття: рольові ігри, аналіз типових студентських ситуацій, вибір асертивної стратегії. Очікуваний результат: учасники отримують практичний досвід, який може бути перенесений у реальні ситуації міжособистісної взаємодії.

Загальна характеристика заняття 7 «Маніпулятивна стійкість у реальних ситуаціях» наведена в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Загальна характеристика заняття 7 «Маніпулятивна стійкість у реальних ситуаціях»

Вправа	Процедура	Час
Маніпулятивний діалог	рольові ігри з прихованим психологічним тиском	40 хв
Стратегія трьох кроків	розпізнати вплив - назвати межу - запропонувати альтернативу	30 хв
Зворотний зв'язок групи	аналіз сильних сторін і зон розвитку	20 хв

Після завершення заняття тренер проводить коротку рефлексію. Учасники відповідають на запитання: що було найбільш корисним; у якій ситуації можна застосувати отриману навичку; що викликало труднощі; яку одну дію вони готові спробувати до наступної зустрічі.

Заняття 8. Інтеграція досвіду та особистий план розвитку

Мета заняття: узагальнення набутих навичок, формування індивідуального плану підтримки асертивності. Очікуваний результат:

учасники отримують практичний досвід, який може бути перенесений у реальні ситуації міжособистісної взаємодії.

Загальна характеристика заняття 8 «Інтеграція досвіду та особистий план розвитку» наведена в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Загальна характеристика заняття 8
«Інтеграція досвіду та особистий план розвитку»

Вправа	Процедура	Час
Мій асертивний профіль	самооцінка змін після тренінгу	25 хв
План стійкості	індивідуальний план дій у ситуаціях маніпуляції	30 хв
Коло завершення	підбиття підсумків і формування ресурсних висновків	20 хв

Після завершення заняття тренер проводить коротку рефлексію. Учасники відповідають на запитання: що було найбільш корисним; у якій ситуації можна застосувати отриману навичку; що викликало труднощі; яку одну дію вони готові спробувати до наступної зустрічі.

3.2. Практичні рекомендації щодо формування асертивної поведінки як чинника протидії маніпуляціям

Практичні рекомендації спрямовані на закріплення ефекту тренінгової роботи та можуть використовуватися психологами, кураторами академічних груп, викладачами, а також самими студентами. Подібний підхід відповідає принципам психологічного супроводу особистісного розвитку молоді [18;].

По-перше, розвиток асертивності доцільно починати з усвідомлення власних меж. Молода людина має навчитися розрізняти ситуації, у яких вона

справді хоче погодитися, і ситуації, у яких згода зумовлена страхом конфлікту, почуттям провини або залежністю від схвалення.

По-друге, важливо формувати критичне ставлення до комунікативних повідомлень. У ситуаціях психологічного тиску корисно ставити собі запитання: яку мету переслідує співрозмовник; чи є прохання відкритим; чи не використовується провина, сором, страх або лестощі; чи маю я право відмовитися.

По-третє, необхідно тренувати конкретні мовленнєві формули асертивної поведінки: «Я розумію твою позицію, але обираю інше рішення», «Мені потрібно подумати», «Я не готовий/а це робити», «Я можу допомогти в іншому форматі», «Для мене це неприйнятно».

По-четверте, формування асертивності має відбуватися поступово. Ефективним є принцип малих кроків: спочатку відпрацьовуються прості ситуації відмови, потім ситуації емоційного тиску, а далі складні діалоги з авторитетними або близькими людьми.

По-п'яте, після завершення тренінгу доцільно проводити повторну діагностику за тими самими методиками, що використовувалися на етапі емпіричного дослідження. Це дозволить оцінити зміни в рівні асертивності, самооцінки, локусу контролю, комунікативних схильностей і маніпулятивності.

Загальна характеристика практичних рекомендацій щодо впровадження програми наведена в таблиці 3.11.

Загальна характеристика практичних рекомендацій щодо впровадження
програми

Напрямок рекомендацій	Конкретні дії	Очікуваний ефект
Для студентів	вести щоденник меж, тренувати асертивні фрази, аналізувати ситуації тиску	зростання впевненості та усвідомленості
Для психологів	проводити тренінги, індивідуальні консультації, профілактичні заняття	зниження маніпулятивної вразливості молоді
Для викладачів	підтримувати культуру відкритого діалогу та поваги до меж	покращення психологічного клімату у групі
Для закладу освіти	включати тренінгові модулі у виховну та психологічну роботу	системна профілактика деструктивних форм взаємодії

Практичні рекомендації до впровадження програми можуть використовуватися у роботі психологічної служби, закладів вищої освіти, у профілактичних програмах для молоді та в індивідуальній консультативній практиці.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було обґрунтовано доцільність використання соціально-психологічного тренінгу як форми розвитку асертивності молоді та засобу зниження маніпулятивної вразливості у міжособистісній взаємодії.

Розроблено авторську тренінгову програму «Асертивність як ресурс психологічної стійкості до маніпулятивного впливу», яка включає 8 занять і

спрямована на розвиток усвідомленості, особистісних меж, критичного мислення, емоційної саморегуляції та асертивної комунікації.

Запропонована програма є практично орієнтованою, оскільки передбачає рольові ігри, аналіз реальних ситуацій, вправи на відмову, саморефлексію та закріплення поведінкових стратегій. Її зміст безпосередньо пов'язаний з результатами емпіричного дослідження та може бути адаптований для студентських груп різного профілю.

Практичні рекомендації до впровадження програми можуть використовуватися у роботі психологічної служби, закладів вищої освіти, у профілактичних програмах для молоді та в індивідуальній консультативній практиці.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження асертивності як чинника протидії психологічним маніпуляціям у міжособистісній взаємодії молоді. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що асертивність є важливою особистісною характеристикою, яка забезпечує здатність людини відкрито й упевнено відстоювати власну позицію, захищати особистісні межі, конструктивно виражати власні думки, почуття та потреби без порушення прав інших людей. Визначено, що високий рівень асертивності сприяє розвитку психологічної стійкості особистості та знижує її вразливість до маніпулятивного впливу.

З'ясовано, що психологічні маніпуляції є поширеним явищем міжособистісної взаємодії та реалізуються через різноманітні механізми психологічного впливу: навіювання, емоційний тиск, почуття провини, страху, залежності та соціального схвалення. Особливо вразливою до маніпуляцій виступає молодь через активний процес формування світогляду, системи цінностей та особистісної ідентичності.

Теоретично обґрунтовано, що асертивна поведінка є одним із найбільш ефективних психологічних засобів протидії маніпуляціям, оскільки сприяє розвитку критичного мислення, усвідомленості, відповідальності за власні рішення та здатності відстоювати особистісні межі.

У ході емпіричного дослідження було вивчено особливості взаємозв'язку між рівнем асертивності, самооцінкою, локусом контролю, комунікативними здібностями та схильністю до маніпулятивної поведінки у студентської молоді. Отримані результати дозволили встановити, що більш високий рівень асертивності пов'язаний із вищою самооцінкою, внутрішнім локусом контролю та розвиненими комунікативними здібностями. Водночас виявлено тенденцію до зниження маніпулятивної вразливості в осіб із високими показниками асертивності.

За результатами дослідження розроблено авторську програму соціально-психологічного тренінгу «Особисті межі та усвідомлений вибір», спрямовану на розвиток асертивності як чинника протидії психологічним маніпуляціям у молоді. Особливістю програми є поєднання вправ на розвиток усвідомленості, критичного мислення, навичок асертивної комунікації, емоційної саморегуляції та формування особистісних меж. Запропонована програма може бути використана практичними психологами, соціальними педагогами, кураторами академічних груп та фахівцями психологічних служб закладів вищої освіти для підвищення рівня психологічної стійкості молоді та профілактики маніпулятивного впливу.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано, а висунута гіпотеза про те, що розвиток асертивності сприяє зниженню вразливості молоді до психологічних маніпуляцій у міжособистісній взаємодії, знайшла своє теоретичне та емпіричне підтвердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Бажин Є. Ф., Голинкіна О. О., Еткінд Л. М. Методика рівня суб'єктивного контролю. Психологічні тести. 2002. Т. 1. С. 232–245.
- 2.Бандура А. Теорія соціального навічання / пер. з англ. К. С. Петренко. Київ : Видавничий дім «Просвіта», 2011. 312 с.
- 3.Берн Е. Ігри, у які грають люди / пер. з англ. О. Захарченко. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 256 с.
- 4.Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія Київ : Академвидав, 2012. 440 с.
- 5.Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика: підручник. Київ : Академвидав, 2008. 624 с.
- 6.Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 1007 с.
- 7.Васютинський В. О. Психологія міжособистісних стосунків : навч. посіб. Київ: Либідь, 2005. 276 с.
- 8.Горностаї П. П. Особистість і соціальні ролі: психологічний підхід : монографія; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ : ІСПП НАПН України, 2007. 312 с.
- 9.Гринь О. В. Особливості формування асертивності у студентської молоді : монографія; Львів. нац. ун-т. Львів : ЛНУ, 2022. 165 с.
10. Гуменюк О. Є. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 368 с.
11. Дембо Т., Рубінштейн С. Я. Методика дослідження самооцінки : метод. посіб. Київ : Інститут психології, 2018. 32 с.
12. Доценко Є. Л. Психологія маніпуляції: феномени, механізми та захист : монографія. Київ : ЧеРо, 2003. 344 с.
13. Донченко О. А. Соціетальна психіка : монографія; НАН України, Ін-т соціології. Київ : Наукова думка, 1994. 208 с.

14. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2003. 344 с.
15. Кірш В. М. Психологічні чинники розвитку впевненості у собі в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2023. № 18. С. 45–52.
16. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ельга, 2020. 280 с.
17. Кузікова С. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 320 с.
18. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 272 с.
19. Максименко С. Д., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник. Київ : Ліра-К, 2022. 350 с.
20. Москалець В. П. Психологія особистості : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.
21. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2004. Кн. 1. 576 с.
22. Панок В. Г., Титаренко Т. М., Чепелева Н. В. Основи практичної психології : підручник. Київ : Либідь, 2006. 536 с.
23. Панок В. Г. Тренінгові технології в роботі психолога : метод. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2022. 192 с.
24. Петрунько О. В. Психологія соціальної поведінки молоді : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2021. 240 с.
25. Петрунько О. В. Соціально-психологічний вплив медіасередовища на розвиток особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2021. 240 с.
26. Практикум із загальної психології : навч. посіб. / за ред. С. Д. Максименка. Вид. 3-тє, перероб. і допов. Київ : КНТ, 2018. 352 с.
27. Помиткін Е. О. Практична психологія особистості : навч. посіб. Київ : Наш час, 2010. 240 с.

28. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / за ред. Т. М. Титаренко ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ : Міленіум, 2015. 242 с.
29. Психологія соціального впливу : монографія / за ред. В. О. Васютинського ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Київ : Міленіум, 2015. 284 с.
30. Психологія юнацького віку : навч. посіб. / за ред. М. В. Савчина. Київ : Академвидав, 2014. 312 с.
31. Ратус С. Методика діагностики рівня асертивності. *Практикум з психодіагностики та психологічного консультування* / за ред. Л. Ф. Бурлачука. Київ : Каравела, 2018. С. 142–148.
32. Савчин М. В. Загальна психологія. Київ : Академвидав, 2020. 344 с.
33. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки особистості. Івано-Франківськ : ПНУ, 2021. 290 с.
34. Слюсаревський М. М. Психологія масової комунікації та медіаосвіта. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 312 с.
35. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічне мислення сучасної молоді. Соціально-психологічне мислення: генеза, основні форми та перспективи розвитку : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. С. 202–215.
36. Соціальна психологія в Україні : довідник / за ред. М. М. Слюсаревського ; упоряд. І. І. Ревера, С. Є. Фіськович ; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. Вид. друге, перероб. і допов. Київ : Талком, 2019. 324 с.
37. Титаренко Т. М. Психологія особистості. Київ: Каравела, 2021. 320 с.
38. Титаренко Т. М. Сучасні психологічні технології розвитку особистості. Київ : Міленіум, 2023. 210 с.

39. Федоришин Б. О., Синявський В. В. Методика виявлення й оцінки комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2) : метод. посіб. Київ : Науково-дослідний інститут психології УРСР, 1985. 24 с.
40. Чалдіні Р. Психологія впливу / пер. з англ. М. Климчука. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 368 с.
41. Чепелева Н. В. Дискурсивні практики особистості в умовах соціальної нестабільності. Київ : Каравела, 2021. 190 с.
42. Шевцова О. М., Корженко Є. С. Особливості розвитку асертивності у сучасної молоді технологією психологічного тренінгу. Матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–12 листопада 2025 р., м. Мюнхен). С. 195–198.
43. Шевцова О. М., Корженко Є. С. Схильність до маніпуляцій як чинник конфліктних стратегій у юнаків. Матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (17 жовтня 2024 р., м. Запоріжжя). С. 436–437.
44. Шевцова О. М., Прохоренко Я. С. Змістові та структурні аспекти комунікативної компетентності як складової професійних якостей майбутніх психологів. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. К.: НУБіП України. Т. 14, № 3, 2023. С. 143-150.
[http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog14\(3\).2023.143-150](http://dx.doi.org/10.31548/hspedagog14(3).2023.143-150)
45. Шостром Е. Людина-маніпулятор / пер. з англ. О. А. Сидоренко. Київ : Видавнича група «КМ-БУКС», 2020. 192 с.
46. Christie R., Geis F. L. *Studies in Machiavellianism*. New York : Academic Press, 1970. 315 p.
47. Lazarus A. A. *Multimodal Behavior Therapy*. New York : Springer Publishing Company, 1976. 272 p.
48. Smith M. J. *When I Say No, I Feel Guilty*. New York : Bantam Books, 1975. 324 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

ЕЛЕКТРОННА ФОРМА ЗБОРУ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ

Для проведення емпіричного дослідження використовувалася електронна форма збору емпіричних даних, створена в сервісі Google Forms. Форма застосовувалася для організації дистанційного опитування студентської молоді та забезпечення однакових умов проходження дослідження для всіх учасників.

Зміст тверджень було сформовано відповідно до досліджуваних психологічних показників та теоретичних положень психодіагностичних методик, використаних у дослідженні. Отримані результати використовувалися для подальшої статистичної обробки та аналізу.

Таблиця А.1

Структура електронної форми збору емпіричних даних

1–5 питання – Асертивність (теоретична основа: шкала асертивності С. Ратуса)
6–10 питання – Самооцінка (теоретична основа: методика Дембо–Рубінштейн)
11–15 питання – Локус контролю (теоретична основа: методика рівня суб'єктивного контролю РСК)
16–20 питання – Комунікативні та організаторські здібності (теоретична основа: методика КОС-2)
21–24 питання – Схильність до психологічних маніпуляцій (теоретична основа: шкала Mach-IV)

Твердження електронної форми не використовувалися як окремий психодіагностичний інструмент. Вони виконували функцію збору емпіричних даних за напрямками дослідження, які відповідали показникам асертивності, самооцінки, локусу контролю, комунікативних та організаторських здібностей, а також схильності до психологічних маніпуляцій.

Твердження електронної форми збору емпіричних даних

Я можу спокійно висловлювати власну думку навіть тоді, коли вона відрізняється від думки інших людей.	Так/Ні
Мені легко відмовити людині, якщо її прохання суперечить моїм інтересам.	Так/Ні
Я впевнено почуваюся під час спілкування з незнайомими людьми.	Так/Ні
Я здатний(а) відстоювати власні кордони.	Так/Ні
Я відкрито висловлюю свої потреби та бажання.	Так/Ні
Я задоволений(а) собою як особистістю.	Так/Ні
Я вважаю себе успішною людиною.	Так/Ні
Я впевнений(а) у своїх здібностях.	Так/Ні
Я позитивно оцінюю свої сильні сторони.	Так/Ні
Я легко приймаю власні недоліки.	Так/Ні
Мої успіхи залежать насамперед від мене.	Так/Ні
Я несу відповідальність за прийняті рішення.	Так/Ні
Я можу впливати на власне життя.	Так/Ні
Від моїх зусиль залежить досягнення поставлених цілей.	Так/Ні
Я контролюю більшість подій свого життя.	Так/Ні
Мені легко знаходити спільну мову з людьми.	Так/Ні
Я швидко адаптуюся до нового колективу.	Так/Ні
Я комфортно почуваюся під час публічного спілкування.	Так/Ні
Мені легко організовувати інших людей.	Так/Ні
Я можу ефективно працювати в команді.	Так/Ні
Я помічаю спроби маніпулювання у спілкуванні.	Так/Ні
Я можу протистояти психологічному тиску.	Так/Ні
Я не погоджуюся на те, що суперечить моїм переконанням.	Так/Ні
Я здатний(а) захищати власні інтереси.	Так/Ні

Таблиця А.3

Відповідність тверджень досліджуваним показникам

Асертивність – питання 1–5.
Самооцінка – питання 6–10.
Локус контролю – питання 11–15.
Комунікативні та організаторські здібності – питання 16–20.
Схильність до психологічних маніпуляцій – питання 21–24.

Таблиця А.4

Шкала оцінювання відповідей

Повністю не згоден(на) – 1 бал.
Скоріше не згоден(на) – 2 бали.
Важко відповісти – 3 бали.
Скоріше згоден(на) – 4 бали.
Повністю згоден(на) – 5 балів.

Таблиця А.5

Порядок обробки результатів

Підрахунок балів за відповідними твердженнями кожного показника.
Визначення індивідуального результату респондента.
Віднесення результату до відповідного рівня.
Розрахунок відсоткового розподілу результатів.
Проведення кореляційного аналізу між показниками.

Таблиця А.6

Використання результатів у дослідженні

Асертивність – визначення рівня впевненої поведінки.
Самооцінка – аналіз особливостей ставлення особистості до себе.
Локус контролю – визначення рівня відповідальності за власні дії та події життя.
Комунікативні та організаторські здібності – аналіз особливостей міжособистісної взаємодії.
Схильність до психологічних маніпуляцій – визначення особливостей ставлення до маніпулятивних форм впливу.

Електронна форма збору емпіричних даних не є самостійною психодіагностичною методикою. Вона використовувалася як інструмент дистанційного збору інформації в межах емпіричного дослідження. Зміст тверджень був сформований відповідно до досліджуваних психологічних показників та теоретичних положень методик, зазначених у програмі дослідження.

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ РІВНЯ АСЕРТИВНОСТІ С. РАТУСА**Мета методики**

Визначення рівня асертивності особистості, здатності відстоювати власну позицію, відкрито висловлювати думки, почуття та потреби без порушення психологічних меж інших людей.

Інструкція

Респонденту пропонується ознайомитися з твердженнями та оцінити ступінь своєї згоди з кожним із них за п'ятибальною шкалою.

Шкала оцінювання

Повністю не згоден(на) – 1 бал

Скоріше не згоден(на) – 2 бали

Важко відповісти – 3 бали

Скоріше згоден(на) – 4 бали

Повністю згоден(на) – 5 балів

Ключ обробки результатів

До показника асертивності відносяться твердження:

1, 2, 3, 4, 5.

Підсумковий показник визначається шляхом підрахунку суми балів за відповідними твердженнями.

Інтерпретація результатів

Низький рівень – недостатня впевненість у собі, труднощі у відстоюванні власної позиції.

Середній рівень – достатній рівень упевненості у міжособистісній взаємодії.

Високий рівень – сформовані навички асертивної поведінки та самоствердження.

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ДЕМБО– РУБІНШТЕЙН

Мета методики

Методика призначена для дослідження рівня самооцінки особистості, особливостей самосприйняття та ставлення людини до власних якостей і можливостей.

Інструкція

Респонденту пропонується ознайомитися з твердженнями та оцінити ступінь своєї згоди з кожним із них. Необхідно обрати той варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає власним переконанням та особистому досвіду.

Шкала оцінювання

Повністю не згоден(на) – 1 бал

Скоріше не згоден(на) – 2 бали

Важко відповісти – 3 бали

Скоріше згоден(на) – 4 бали

Повністю згоден(на) – 5 балів

Твердження, використані для оцінки самооцінки

Я задоволений(а) собою як особистістю.

Я вважаю себе успішною людиною.

Я впевнений(а) у своїх здібностях.

Я позитивно оцінюю свої сильні сторони.

Я легко приймаю власні недоліки.

Ключ обробки результатів

До показника самооцінки належать твердження № 6–10 електронної форми збору емпіричних даних.

Підсумковий показник визначається шляхом підрахунку суми балів за відповідними твердженнями.

Інтерпретація результатів

Низький рівень самооцінки – недостатня впевненість у власних можливостях, схильність до заниження особистих досягнень та позитивних якостей.

Середній рівень самооцінки – адекватне ставлення до себе та власних можливостей, реалістичне оцінювання сильних і слабких сторін.

Високий рівень самооцінки – виражена впевненість у власних здібностях, позитивне ставлення до себе та своїх досягнень.

МЕТОДИКА РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ (РСК) Є.**БАЖИНА, О. ГОЛИНКІНОЇ, Л. ЕТКІНДА****Мета методики**

Методика призначена для визначення локусу контролю особистості, тобто схильності людини пояснювати події власного життя власними діями або впливом зовнішніх обставин.

Інструкція

Респонденту пропонується ознайомитися з твердженнями та оцінити ступінь своєї згоди з кожним із них. Необхідно обрати той варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає власним переконанням та життєвому досвіду.

Шкала оцінювання

Повністю не згоден(на) – 1 бал

Скоріше не згоден(на) – 2 бали

Важко відповісти – 3 бали

Скоріше згоден(на) – 4 бали

Повністю згоден(на) – 5 балів

Твердження, використані для оцінки локусу контролю

Мої успіхи залежать насамперед від мене.

Я несу відповідальність за прийняті рішення.

Я можу впливати на власне життя.

Від моїх зусиль залежить досягнення поставлених цілей.

Я контролюю більшість подій свого життя.

Ключ обробки результатів

До показника локусу контролю належать твердження № 11–15 електронної форми збору емпіричних даних.

Підсумковий показник визначається шляхом підрахунку суми балів за відповідними твердженнями.

Інтерпретація результатів

Зовнішній локус контролю – респондент схильний пояснювати події життя впливом випадку, обставин або інших людей.

Змішаний локус контролю – відповідальність за результати діяльності частково приписується собі, а частково зовнішнім чинникам.

Внутрішній локус контролю – респондент схильний вважати себе відповідальним за власні рішення, досягнення та життєві події.

МЕТОДИКА КОС-2 (КОМУНІКАТИВНІ ТА ОРГАНІЗАТОРСЬКІ СХИЛЬНОСТІ)

Мета методики

Методика КОС-2 призначена для дослідження рівня розвитку комунікативних та організаторських схильностей особистості. Вона дозволяє оцінити здатність людини встановлювати міжособистісні контакти, ефективно взаємодіяти з іншими людьми, а також організовувати спільну діяльність.

Інструкція

Респонденту пропонується ознайомитися з твердженнями та оцінити ступінь своєї згоди з кожним із них. Необхідно обрати той варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає його звичній поведінці та особистому досвіду.

Шкала оцінювання

Повністю не згоден(на) – 1 бал

Скоріше не згоден(на) – 2 бали

Важко відповісти – 3 бали

Скоріше згоден(на) – 4 бали

Повністю згоден(на) – 5 балів

Твердження, використані для оцінки комунікативних та організаторських схильностей

Мені легко знаходити спільну мову з людьми.

Я швидко адаптуюся до нового колективу.

Я комфортно почуваюся під час публічного спілкування.

Мені легко організовувати інших людей.

Я можу ефективно працювати в команді.

Ключ обробки результатів

До показника комунікативних та організаторських схильностей належать твердження № 16–20 електронної форми збору емпіричних даних.

Підсумковий показник визначається шляхом підрахунку суми балів за відповідними твердженнями.

Інтерпретація результатів

Низький рівень – труднощі у встановленні міжособистісних контактів, недостатньо розвинені організаторські навички.

Середній рівень – достатній рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей, здатність до ефективної взаємодії у більшості соціальних ситуацій.

Високий рівень – виражені комунікативні та організаторські здібності, активність у міжособистісній взаємодії та здатність до координації спільної діяльності.

ШКАЛА МАНІПУЛЯТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ MACH-IV

Мета методики

Шкала Mach-IV призначена для вивчення рівня схильності особистості до використання маніпулятивних стратегій у міжособистісній взаємодії. Методика дозволяє визначити особливості ставлення людини до інших людей, прагнення до контролю над поведінкою оточуючих та використання прихованого психологічного впливу для досягнення власних цілей.

Інструкція

Респонденту пропонується ознайомитися з твердженнями та оцінити ступінь своєї згоди з кожним із них. Необхідно обрати той варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає його переконанням та звичній поведінці.

Шкала оцінювання

Повністю не згоден(на) – 1 бал

Скоріше не згоден(на) – 2 бали

Важко відповісти – 3 бали

Скоріше згоден(на) – 4 бали

Повністю згоден(на) – 5 балів

Твердження, використані для оцінки схильності до психологічних маніпуляцій

Я помічаю спроби маніпулювання у спілкуванні.

Я можу протистояти психологічному тиску.

Я не погоджуюся на те, що суперечить моїм переконанням.

Я здатний(а) захищати власні інтереси.

Ключ обробки результатів

До показника схильності до психологічних маніпуляцій належать твердження № 21–24 електронної форми збору емпіричних даних.

Підсумковий показник визначається шляхом підрахунку суми балів за відповідними твердженнями.

Інтерпретація результатів

Низький рівень – респондент рідко використовує маніпулятивні стратегії у взаємодії та характеризується відкритим стилем спілкування.

Середній рівень – спостерігається помірна схильність до використання непрямих способів впливу залежно від ситуації.

Високий рівень – виражена схильність до використання маніпулятивних стратегій, прагнення контролювати поведінку інших людей та досягати власних цілей через прихований психологічний вплив.

Сирі дані респондентів за результатами дослідження асертивності

Таблиця Ж.1

**Загальна характеристика сирих результатів дослідження
асертивності**

Код респондента	Бал	Рівень
P1	17	Середній
P2	9	Низький
P3	10	Низький
P4	10	Низький
P5	16	Середній
P6	9	Низький
P7	10	Низький
P8	11	Низький
P9	12	Середній
P10	12	Середній
P11	13	Середній
P12	13	Середній
P13	14	Середній
P14	14	Середній
P15	19	Високий
P16	15	Середній
P17	15	Середній
P18	15	Середній
P19	15	Середній
P20	11	Низький
P21	16	Середній
P22	16	Середній
P23	16	Середній
P24	17	Середній
P25	17	Середній
P26	17	Середній
P27	8	Низький
P28	18	Середній
P29	18	Середній
P30	23	Високий
P31	18	Середній
P32	18	Середній
P33	17	Середній
P34	16	Середній
P35	15	Середній
P36	14	Середній
P37	19	Високий
P38	20	Високий
P39	20	Високий
P40	20	Високий
P41	21	Високий

P42	21	Високий
P43	21	Високий
P44	22	Високий
P45	22	Високий
P46	22	Високий
P47	23	Високий
P48	18	Середній
P49	24	Високий
P50	24	Високий
P51	25	Високий

Загальна характеристика сирих результатів дослідження самооцінки

Код респондента	Бал	Рівень
P1	8	Низький
P2	9	Низький
P3	14	Середній
P4	10	Низький
P5	11	Низький
P6	9	Низький
P7	22	Високий
P8	11	Низький
P9	11	Низький
P10	12	Середній
P11	12	Середній
P12	13	Середній
P13	13	Середній
P14	14	Середній
P15	14	Середній
P16	10	Низький
P17	15	Середній
P18	15	Середній
P19	15	Середній
P20	15	Середній
P21	16	Середній
P22	16	Середній
P23	16	Середній
P24	16	Середній
P25	17	Середній
P26	17	Середній
P27	20	Високий
P28	17	Середній
P29	18	Середній
P30	18	Середній
P31	18	Середній
P32	18	Середній
P33	17	Середній
P34	16	Середній
P35	15	Середній
P36	14	Середній
P37	13	Середній
P38	12	Середній
P39	18	Середній
P40	19	Високий
P41	19	Високий
P42	17	Середній
P43	20	Високий
P44	21	Високий
P45	21	Високий
P46	10	Низький

P47	22	Високий
P48	23	Високий
P49	23	Високий
P50	24	Високий
P51	25	Високий

**Загальна характеристика сирих результатів дослідження локусу
контролю**

Код респондента	Бал	Рівень
P1	21	Внутрішній
P2	9	Зовнішній
P3	10	Зовнішній
P4	20	Внутрішній
P5	11	Зовнішній
P6	9	Зовнішній
P7	11	Зовнішній
P8	12	Змішаний
P9	12	Змішаний
P10	13	Змішаний
P11	13	Змішаний
P12	14	Змішаний
P13	14	Змішаний
P14	21	Внутрішній
P15	15	Змішаний
P16	15	Змішаний
P17	16	Змішаний
P18	16	Змішаний
P19	16	Змішаний
P20	17	Змішаний
P21	23	Внутрішній
P22	17	Змішаний
P23	18	Змішаний
P24	18	Змішаний
P25	19	Змішаний
P26	19	Змішаний
P27	10	Зовнішній
P28	20	Внутрішній
P29	20	Внутрішній
P30	21	Внутрішній
P31	15	Змішаний
P32	21	Внутрішній
P33	22	Внутрішній
P34	22	Внутрішній
P35	22	Внутрішній
P36	23	Внутрішній
P37	23	Внутрішній
P38	17	Змішаний
P39	24	Внутрішній
P40	24	Внутрішній
P41	24	Внутрішній
P42	25	Внутрішній
P43	25	Внутрішній
P44	25	Внутрішній

P45	22	Внутрішній
P46	23	Внутрішній
P47	24	Внутрішній
P48	25	Внутрішній
P49	8	Зовнішній
P50	22	Внутрішній
P51	23	Внутрішній

**Загальна характеристика сирих результатів дослідження
комунікативних та організаторських здібностей**

Код респондента	Бал	Рівень
P1	8	Низький
P2	9	Середній
P3	10	Низький
P4	10	Низький
P5	11	Низький
P6	23	Високий
P7	10	Низький
P8	18	Середній
P9	11	Низький
P10	10	Низький
P11	25	Високий
P12	12	Середній
P13	13	Середній
P14	13	Середній
P15	14	Середній
P16	14	Середній
P17	14	Середній
P18	15	Середній
P19	15	Середній
P20	15	Середній
P21	15	Середній
P22	16	Середній
P23	16	Середній
P24	9	Низький
P25	16	Середній
P26	17	Середній
P27	17	Середній
P28	17	Середній
P29	17	Середній
P30	18	Середній
P31	18	Середній
P32	18	Середній
P33	11	Низький
P34	17	Середній
P35	16	Середній
P36	15	Середній
P37	14	Середній
P38	13	Середній
P39	18	Середній
P40	20	Високий
P41	20	Високий
P42	21	Високий
P43	21	Високий
P44	22	Високий

P45	22	Високий
P46	23	Високий
P47	9	Низький
P48	24	Високий
P49	24	Високий
P50	12	Середній
P51	25	Високий

**Загальна характеристика сирих результатів дослідження схильності
до психологічних маніпуляцій**

Код респондента	Бал	Рівень
P1	8	Низький
P2	12	Середній
P3	10	Низький
P4	10	Низький
P5	11	Низький
P6	9	Низький
P7	14	Середній
P8	11	Низький
P9	11	Низький
P10	10	Низький
P11	9	Низький
P12	8	Низький
P13	11	Низький
P14	10	Низький
P15	12	Середній
P16	9	Низький
P17	13	Середній
P18	13	Середній
P19	14	Середній
P20	14	Середній
P21	20	Високий
P22	15	Середній
P23	15	Середній
P24	15	Середній
P25	15	Середній
P26	16	Середній
P27	16	Середній
P28	16	Середній
P29	16	Середній
P30	17	Середній
P31	21	Високий
P32	17	Середній
P33	17	Середній
P34	18	Середній
P35	18	Середній
P36	18	Середній
P37	18	Середній
P38	17	Середній
P39	16	Середній
P40	15	Середній
P41	10	Низький
P42	13	Середній
P43	18	Середній
P44	14	Середній

P45	21	Високий
P46	17	Середній
P47	22	Високий
P48	22	Високий
P49	23	Високий
P50	24	Високий
P51	25	Високий

МАТЕРІАЛИ АВТОРСЬКОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ «АСЕРТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО МАНІПУЛЯТИВНОГО ВПЛИВУ»

Бланк вправи «Контракт групи»

Інструкція.

Перед початком тренінгової роботи учасникам пропонується спільно сформулювати правила роботи групи. Кожен учасник може запропонувати власне правило.

Орієнтовний перелік правил:

конфіденційність;

добровільність участі;

взаємна повага;

активність;

право на власну думку;

право відмовитися від виконання вправи;

доброзичливість;

відсутність критики особистості;

пунктуальність.

Додаток 3.2

Бланк вправи «Карта особистих меж»

Інструкція.

Оцініть наведені ситуації та визначте, наскільки вони є для Вас прийнятними.

Ситуація	Комфортно	Не впевнений(а)	Неприйнятно
Давати особисті поради			
Позичати гроші знайомим			
Виконувати чужу роботу			
Розповідати про особисте життя			
Поступатися власними планами			

Запитання для обговорення:

Які межі відстоювати найважче?

Що заважає говорити «ні»?

Які ситуації викликають дискомфорт?

Додаток 3.3

Бланк вправи «Світлофор меж»

Інструкція.

Розподіліть приклади поведінки за трьома зонами.

Зелена зона – прийнятно для мене.

Жовта зона – викликає сумніви.

Червона зона – неприйнятно для мене.

Ситуація	Зелена	Жовта	Червона
Просити допомогу			
Нав'язливі поради			
Контроль особистого часу			
Порушення приватності			
Тиск з боку друзів			

Додаток 3.4

Бланк вправи «Емоційний термометр»

Інструкція.

Оцініть інтенсивність своїх емоцій у ситуаціях психологічного тиску.

0 – відсутня реакція

10 – максимально сильна реакція

Емоція	Оцінка
Тривога	_____
Провина	_____
Образа	_____
Страх	_____
Злість	_____
Розгубленість	_____

Запитання для рефлексії:

Які емоції виникають найчастіше?

Які емоції найважче контролювати?

Як ці емоції впливають на Ваші рішення?

Додаток 3.5

Бланк вправи «План стійкості»

Інструкція.

Сформулюйте власний план дій на випадок психологічного тиску або маніпуляції.

Які маніпуляції я зустрічаю найчастіше?

Як я зазвичай реагую?

Яку нову реакцію хочу сформувати?

Які асертивні фрази буду використовувати?

Які навички потребують подальшого розвитку?

Мій особистий план підтримки асертивності: