

УДК 159.9

**АНТИБУЛЛИНГОВЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПОДРОСТКА:
АССЕРТИВНОСТЬ VS ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ*****Янова Наталья Геннадьевна***

*Кандидат социологических наук, заведующий кафедрой психометрики на базе
ГППЦ Потенциал, Алтайский государственный университет,
г. Барнаул, Россия
e-mail: yanova.ng@yandex.ru*

Першина Маргарита Андреевна

*Бакалавр Алтайский государственный университет,
г. Барнаул, Россия
e-mail: pershina.m@mail.ru*

Статья посвящена исследованию антибуллинговых компетенций в младшем и старшем подростковом возрасте с учетом наличия и отсутствия у подростка личного опыта буллинга. Целью является сравнительная оценка навыков ассертивности и жизнестойкости как предикторов антибуллинга. В статье представлена муниципальная популяционная статистика диагностического обследования школьников средней и старшей образовательной ступени. В исследовании использован современный инструментарий диагностики и оценки буллинга, методика измерения антибуллингового статуса личности. Результатом стали межгрупповые и внутригрупповые отличия в профиле компетенций антибуллинга у подростков младшего и старшего возраста. Показаны связи и зависимости ключевых антибуллинговых компетенций с индексами буллинга и антибуллинга.

Ключевые слова: антибуллинг, подростковый возраст, ассертивность, жизнестойкость.

**ANTI-BULLING COMPETENCES IN ADOLESCENTS:
ASSERTIVENESS VS HARDLINES*****Yanova Natalya Gennadievna***

*Head of the Department of Psychometrics, GPPC Potential Barnaul,
Altai State University, Barnaul, Russia
e-mail: yanova.ng@yandex.ru*

Pershina Margarita Andreevna

*Bachelor, Altai State University, Barnaul, Russia
e-mail: pershina.m@mail.ru*

The article is devoted to the analysis of anti-bullying competencies in younger and older adolescence, taking into account the presence and absence of personal experience of bullying in a teenager. The aim is to compare assertiveness and hardlines skills as predictors of anti-bullying. The municipal population statistics of the diagnostic examination of schoolchildren of the middle and

senior educational levels is presented. The study used modern tools for assessing the facts and risks of bullying, a method for measuring the anti-bullying status of a person. The result was intergroup and intragroup differences in the profile of anti-bullying competencies in younger and older adolescents. Relationships and dependencies of key anti-bullying competencies with bullying and anti-bullying indices are shown.

Key words: anti-bullying, adolescence, assertiveness, hardlines.

Широкое распространение термина «компетенция¹» связано с успешным внедрением в образовательное пространство компетентностного подхода [7, 8]. Благодаря методологии «competence-based education» состоялся переход от узкопрофильной модели «знаний, умений и навыков» к общекультурной модели компетентностей и компетенций. Смена образовательной парадигмы направлена на поли-/меж-/мета-/вне- профессиональный успех современного человека не только на профессиональном, но и социальном уровне. Компетентностный подход позволяет развивать способность думать и действовать в соответствии с актуальным вызовом текущей социальной ситуации в общении, поведении, совместной деятельности. Суть общекультурного подхода составляет модель ключевых компетенций личности, гарантирующих ей эффективность адаптации в разных сферах социальной практики.

Опыт акмеологических исследований показал, что успех социальной адаптации определяется не суммой академических знаний, а совокупностью ключевых компетенций, суть которых состоит в социокультурной и метакогнитивной направленности, позволяет личности сохранять качество жизни, психологическое здоровье, благополучие, получать навыки адаптации и преобразования. В условиях поликультурного, транзитивного, изменяющегося мира особую ценность обретает ключевая компетенция толерантности как гарантия личной и социальной безопасности и жизнедеятельности человека.

С целью охраны социально-психологической безопасности личности и образовательной среды современные школы активно внедряют в практику

¹«Компетенция» в переводе с латинского языка означает круг вопросов, в которых человек хорошо осведомлен, обладает знаниями и опытом.

образования и воспитания программы по развитию культуры толерантности для профилактики насилия и агрессии, частью которых являются программы асертивности и жизнестойкости в профилактике школьного буллинга [10].

Напряжённость проблемы школьной травли обуславливает поиск эффективных инструментов формирования антибуллинговой культуры современных подростков. По оценкам экспертов [1, 11, 15], массовое внедрение программ антибуллинга в образовательную практику пока отличается копированием освоенных в мировой практике шаблонов². Опыт апробации чаще воспроизводит модель реагирования, чем модель вмешательства. Между тем эффективные национальные программы состоят не столько в алгоритме оперативных действий в ситуации буллинга, сколько в долгосрочном формировании идеологии позитивного и открытого сотрудничества [15]. Отечественные и зарубежные программы³ используют методологию позитивной психологии, указывая на уход от травмоцентричной культуры общения и поведения в пользу жизнелюбия, поддержки и сотрудничества. Антибуллинговый позитивный копинг как мишень воздействия включает: навыки ресурсного восприятия сложных ситуаций, позитивной оценки, конструктивной критики и сотрудничества, медиации в ссорах и конфликтах, небинарной и непозиционной оценки (свой/чужой, друг/враг, жертва\агрессор), взаимоответственности, культуры диалога, этики сотрудничества. Методология позитивного вмешательства ориентирована на более глубокое понимание целей, задач и средств помогающего поведения. Миссия поддерживающих программ [26] призвана не воспитывать оборонительный характер и не готовить подростков к состоянию отпора: концепция позитивных интервенций нацелена

² Самыми известными зарубежными авторами по внедрению АНТИ-программ школьной травли принято называть: Д. Ольвеуса (Норвегия), К. Ригби (Австралия), Д. Пеплер (Канада), П.К. Смита (Англия), К. Салмивалли (Финляндия), Р. Ортега (Испания), Д. Эспелейдж (США). Образовательный результат АНТИ-программ состоит в способности школьника распознавать ситуации травли и уметь противодействовать ей, используя не только навыки поведения в конфликтных ситуациях и умения налаживать дружеские отношения, но и универсальные действия по предотвращению буллинга и специфичные тактики по вмешательству в ситуации школьной травли. Как правило, навыки жизнестойкости являются важным компонентом АНТИ-программ.

³ Травли нет, Алфавит буллинга, Каждый важен – Россия; SAVE –Испания, Bulli & Pupe – Италия, ABC – Ирландия, ViSC – Австрия, SWPBIS/Expect Respect, Bullyproof/Steps to Respect/Positive Action – США, Friendly School – Австралия, OBPP – Норвегия, KiVa – Финляндия.

на демократичную и безопасную среду, в которой ребенок чувствует себя свободным и защищенным от психологического давления и напряжения.

Исследования школьного буллинга показывают, что ученики, подвергающиеся издевательствам, становятся более чувствительными и вынуждены быть бдительными в ожидании нападений. Постоянное состояние «сверхбдительной» жизнестойкости приводит к высокому уровню напряжения, с которым жертва не может справиться и, как результат, либо получает болезненные последствия школьной травли, либо встает на путь инверсии от жертвы к буллеру [12].

В таких случаях эффективны позитивные психологические интервенции (ППИ⁴), направленные на культивирование положительных эмоций, социально одобряемое поведение, позитивное восприятие действительности (Sin, Lyubomirsky, 2009). Фокус отличия ППИ от АНТИ-программ состоит в положительной стимуляции благополучия через воздействие на ресурсные качества личности, построение вовлеченных социальных взаимоотношений, формирование чувства собственной значимости, смысла жизни и достижения (Seligman, 2012; Waters, 2011). Поскольку сила личности является гарантом ее психологического и социального благополучия, применение ППИ больше связывают с концепцией ассертивности, чем жизнестойкости.

В зарубежной [17, 22, 23, 29, 30] и отечественной [4, 5, 6, 13, 18, 19] литературе «ассертивность» понимается как умение личности отстаивать собственные интересы, не нарушая интересов других. Понятие ассертивности как сути человеческого проявления в 1941 году ввел немецкий невролог и психиатр К. Гольштейн. В отечественную психологию термин заимствован после перевода популярной книги чешских авторов [9]. Под ассертивностью стала пониматься способность к конструктивному жизнеутверждению: «умение доказывать и отстаивать свои интересы и предъявлять претензии» (В. Каппони, Т.Новак, 1995), «принятие ответственности и готовности к изменениям в

⁴ Values In Action, Strathaven Positive Psychology Program, You Can Do It!, The Penn Resiliency Program

восприятии себя в отношениях с другими» (С. Бишоп, 2017), «способность с достоинством отстаивать свои права, не попирая прав других» (И.А. Мещерякова, 2018), «умение открыто заявить о себе без вреда другим» (И.В. Лебедева, 2015). Антагонистом асертивности является не только агрессивное и манипулятивное, но и пассивное поведение, которое в подростковом возрасте проявляется в неуверенности, застенчивости и зависимости [27, 28]. Не случайно тренинги асертивности [4, 5, 6] включают упражнения на раскрепощение, сотрудничество, повышение самооценки, уверенности в себе, отстаивание собственного мнения, по методике С. Бишоп [2], а также навыки развития настойчивости и достижения собственных целей в разных обстоятельствах, по методике М.Дж. Смита [16].

Несмотря на общие универсалии, природа установки жизнестойкого и асертивного поведения в антибуллинговом ресурсе личности различается. Различия касаются смыслов жизнестойкости и жизнелюбия. В широком смысле жизнестойкость понимается как система мировоззрения человека по контролю и управлению процессом повышенной сложности, восприятию положительных и отрицательных событий как опыта для роста и развития личности [13], что соответствует предметной области экзистенциальной психологии. В узком смысле понятие *hardlines* [25], введенное С. Кобаса и С. Мадди, в переводе с английского означает «сила, выносливость», что соответствует области психологии стресса и совладания. Поскольку компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль и принятие риска) скорее не противоречат, а соответствуют характеру асертивного поведения, жизнестойкость и асертивность можно рассматривать как единый копинг антибуллингового поведения, а сами личностные конструкты как предикторы антибуллинга. Однако жизнестойкость по природе реактивный копинг, а асертивность проактивный. Вероятно, разная направленность жизнестойкой и асертивной личности определяет их отличие не столько в ресурсе буллинга, сколько в ресурсе антибуллинга и по-разному влияет на динамику отношений личности и

группы (безопасность, благополучие, разобщенность, равноправие). Антибуллинговая направленность личности с культурной установкой жизнестойкости и жизнелюбия будет иметь отличия в проявлении эмпатии.

С целью экспериментальной проверки гипотез проведено популяционное исследование конструктивной валидности шкал жизнестойкости и асертивности на выборке подростков, имеющих и не имеющих опыт школьного буллинга.

Методологию и теорию исследования составили зарубежные (П.П. Хайнеманн, Д. Ольвеус, Е. Роланд, Д. Лейн, Д. Таттум) и отечественные (С.В. Кривцова, А.А. Белевич, А.Н. Шапкина, Г. У.Солдатова, А.А. Бочавер, К.Д. Хломов) теории подросткового буллинга, теории асертивности (Э. Солтер) и жизнестойкости (С. Мадди) личности, компетентностный подход в психологии образования (И.А. Зимняя, Д.А. Иванов, А.В. Хуторской, В.Д. Шадриков).

Инструментарий включал методы психодиагностики личности и группы. В исследовании использованы методики выявления и оценки рисков школьного буллинга, имеющие возрастные нормы валидизации и стандартизации: опросник SMOB X. Каспера [11], опросник ОРБ А.А. Бочавер, К.Д. Хломова [3]. Для оценки ключевых антибуллинговых компетенций использованы: опросник эмпатии (А. Мехрабиана, Н. Эпштейна); тест асертивности (В. Каппони, Т. Новака); 3) тест уверенности в себе (В.Г. Ромека), 4) тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой).

Выборку составили учащиеся средней и старшей образовательной ступени с учетом дифференциации по полу и возрасту (школьники 5–6 и 9–10 классов).

Экспериментальная база исследования – муниципальные школы г. Барнаула, участники муниципальной антибуллинговой программы «От знания к действию» по профилактике и предупреждению агрессии и насилия в образовательных организациях. Исследование выполнено при поддержке комитета по образованию г. Барнаула и является частью лонгитюдных исследований по диагностике и выявлению факторов риска буллинга в муниципальных образовательных организациях г. Барнаула [20, 21].

Методы математической обработки включали корреляционный, регрессионный, факторный анализ, статистику Стьюдента для независимых выборок. Анализ данных осуществлен с использованием статистического пакета Statistica 23.1.

Профиль черт антибуллинга в старшем и младшем подростковом возрасте имеет однородную структуру корреляционных связей. Различия в корреляциях больше касаются оценки межличностных отношений, чем личностных качеств, что подтверждается данными экспериментальных исследований (таблица 1). Антибуллинговый статус младшего подростка больше связан с эмпатией, старшего – с асертивностью и принятием риска. Безопасность в младшем возрасте определяется сплоченностью, в старшем – отношениями равноправия.

Таблица 1. Профиль антибуллинга у младших и старших подростков

Variable	Correlations (5-Marked correlations N=40 (Casewise)
	антибуллинг
Небезопасности	-0,48
Благополучия	0,15
Разобщенности	-0,66
Равноправия	-0,01
буллинг 1 тип	-0,41
буллинг 2 тип	-0,59
эмпатия	0,77
независимость	0,32
решительность	0,48
соц. незрелость	-0,34
асертивность	0,43
жизнестойкость	0,40
вовлеченность	0,47
контроль	0,05
принятие риска	0,40
уверенность	0,48
соц. смелость	0,50
инициатива	0,52

5–6 классы

Variable	Correlations (9-Marked correlations N=40 (Casewise)
	антибуллинг
Небезопасности	-0,79
Благополучия	0,79
Разобщенности	0,27
Равноправия	0,53
буллинг 1 тип	-0,59
буллинг 2 тип	-0,63
эмпатия	0,68
независимость	0,73
решительность	0,58
соц. незрелость	-0,58
асертивность	0,77
жизнестойкость	0,68
вовлеченность	0,42
контроль	0,81
принятие риска	0,77
уверенность	0,76
соц. смелость	0,84
инициатива	0,24

9–10 классы

В 5–6 классах статус антибуллинга⁵ подростка связан положительными значимыми связями ($p \leq 0,05$) с его эмпатией, независимостью, решительностью, асертивностью, жизнестойкостью, вовлеченностью, принятием риска, уверенностью, социальной смелостью, инициативой.

Индекс антибуллинга отрицательно связан ($p \leq 0,05$) с рисками социально опасной ситуации, рисками прямого и косвенного буллинга. Антибуллинговый статус подростка способствует развитию социальной зрелости и преодолению разобщенности в классе. У младших подростков, в отличие от старших, для риска буллинга незначимы показатели группового равноправия и личного самоконтроля. Антибуллинговое значение имеет вовлеченность и инициатива.

В 9–10 классах антибуллинговый статус имеет высокую положительную корреляцию ($p \leq 0,05$) с психологическим благополучием, социальным равноправием, когнитивным контролем. Младшие и старшие подростки, не вовлеченные в буллинг, обладают социальной смелостью.

Существенных различий в наборе черт антибуллинговых компетенций для возрастных групп не выявлено. Сила корреляционной связи по асертивности выше, чем по жизнестойкости, в обеих возрастных группах.

Оценка достоверности различий по тестовым шкалам для контрольной и экспериментальной группы позволяет описать возрастной профиль черт антибуллинга для подростков, вовлеченных и не вовлеченных в буллинг.

Для младших подростков, не вовлеченных в буллинг, характерны эмпатия, независимость, решительность, асертивность, жизнестойкость, вовлеченность, принятие риска, уверенность, социальная смелость, инициатива. У младших подростков, столкнувшихся с буллингом, выявлена социальная незрелость, чувство психологической безопасности и социальной разобщенности.

⁵ Статус/индекс буллинга – диагностически значимый факт буллинга подростка (жертва школьного буллинга), статус антибуллинга – отсутствие диагностически значимого факта и риска буллинга (отсутствие опыта вовлечения в буллинг).

В старшем подростковом возрасте значимыми различиями ($p < 0,05$) между статусом буллинга/антибуллинга подростка обладают все шкалы тестов ассертивности, жизнестойкости и эмпатии.

Интегральные показатели тестов имеют высокую достоверность различий ($p < 0,01$) между контрольной и экспериментальной группами в обеих возрастных выборках, подтверждая гипотезу об ассертивности, жизнестойкости и эмпатии как антибуллинговых компетенциях личности в подростковом возрасте.

Исследование возрастных различий ассертивности и жизнестойкости показало, что у младших подростков выявлены слабые различия между группами буллинга/антибуллинга по тестам «ассертивность» и «жизнестойкость» (рис. 1).

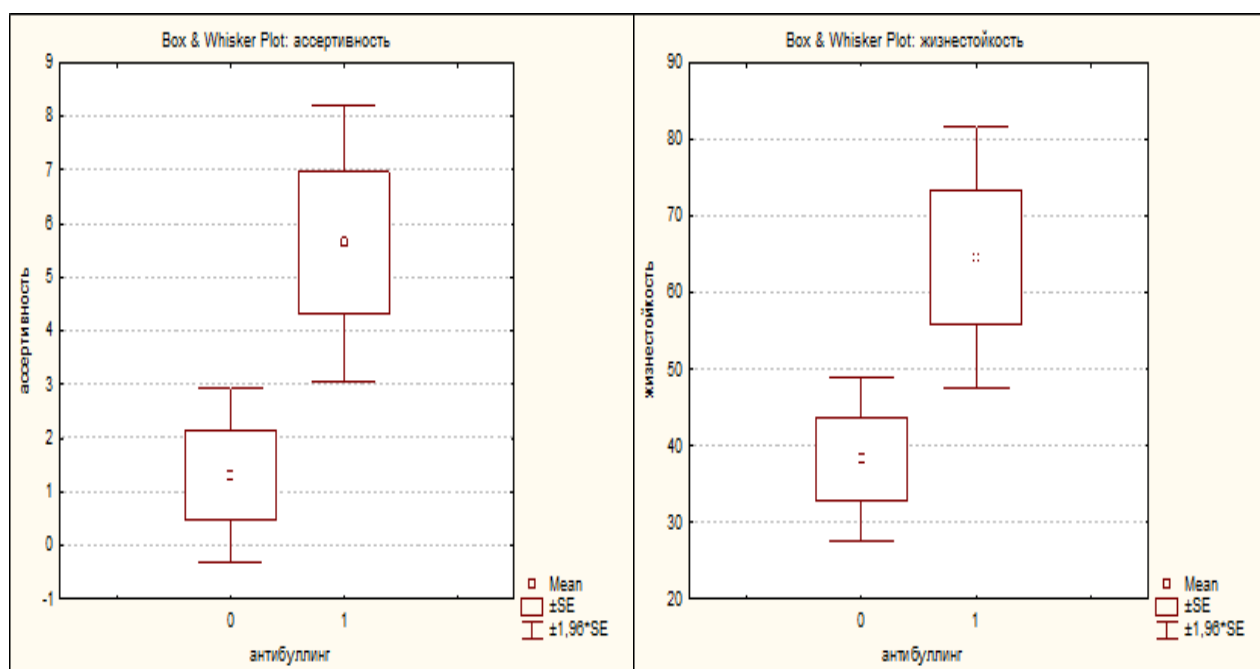


Рис. 1. Различия между группами в 5–6 классах.

Различия в группах буллинга/антибуллинга по асертивности и жизнестойкости в старших классах выражены более четко (рис. 2).

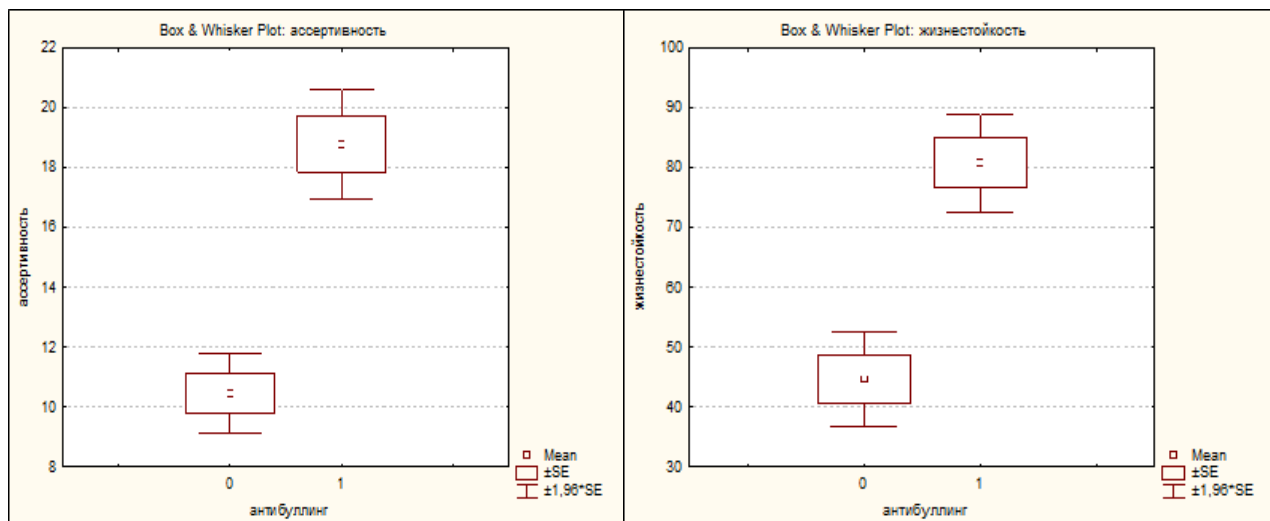


Рис. 2. Различия между группами в 9–10 классах.

Компетенции асертивности, жизнестойкости и эмпатийности личности связаны с показателями групповых процессов риска буллинга по методике ОРБ (безопасность, благополучие, разобщенность, равноправие). Факторные варимакс-модели демонстрируют структуру связей конструктов для каждой возрастной группы (таблица 2). Факторные решения для структуры вариативных связей жизнестойкости и асертивности позволяют определить типы асертивного поведения, связанного и не связанного с жизнестойкостью.

Таблица 2. Модель ассертивности

Variable	Factor Loadings (Varimax normaliz Extraction: Principal components (Marked loadings are > ,500000)		
	Factor 1	Factor 2	Factor 3
Небезопасности	-0,410538	-0,799139	0,148894
Благополучия	0,158305	-0,186053	0,827475
Разобщенности	-0,666833	-0,482054	-0,144106
Равноправия	0,204399	0,324459	0,324058
буллинг 1 тип	-0,539130	-0,438284	0,068318
буллинг 2 тип	-0,542835	-0,471388	-0,002838
эмпатия	0,898743	0,023185	0,108976
независимость	0,075688	0,923823	0,239601
решительность	0,386635	0,830468	0,103062
соц. незрелость	-0,234991	-0,858390	0,154604
ассертивность	0,865909	0,937280	0,090747
жизнестойкость	0,187882	0,930506	0,210576
вовлеченность	0,203323	0,899674	0,240879
контроль	-0,147461	0,319478	0,647874
принятие риска	0,224415	0,890390	0,274014
уверенность	0,502683	0,687975	0,070806
соц. смелость	0,461838	0,865987	-0,002975
инициатива	0,541695	0,790759	0,021910
Expl. Var	3,262427	9,002837	1,552075
Prp. Totl	0,181246	0,500158	0,086226

5-6 классы

Variable	Factor Loadings (Varimax normaliz Extraction: Principal components (Marked loadings are > ,700000)		
	Factor 1	Factor 2	Factor 3
Небезопасности	-0,373931	-0,632805	-0,569414
Благополучия	0,476292	0,680924	0,166204
Разобщенности	0,257829	0,030460	0,312998
Равноправия	0,626124	0,371706	-0,061612
буллинг 1 тип	-0,126373	-0,538147	-0,449488
буллинг 2 тип	-0,012687	-0,594906	-0,539866
эмпатия	-0,004992	0,857427	-0,048027
независимость	0,509085	0,646793	-0,038973
решительность	0,865462	0,252073	0,182896
соц. незрелость	-0,388939	-0,320580	-0,723566
ассертивность	0,607901	0,640405	0,611955
жизнестойкость	0,746116	0,231641	0,542055
вовлеченность	0,758083	-0,090221	0,452071
контроль	0,548930	0,645701	0,315895
принятие риска	0,772258	0,412737	0,417872
уверенность	0,331135	0,690873	0,202744
соц. смелость	0,507171	0,569038	0,589597
инициатива	0,052687	-0,035831	0,727027
Expl. Var	4,769086	4,611971	3,572326
Prp. Totl	0,264949	0,256221	0,198463

9-10 классы

Исследование типов ассертивной личности младшего подростка показало, что:

F1 – ассертивность, связанная с проявлением эмпатии, уверенности, инициативы, но не связанная с жизнестойкостью. Ассертивный копинг включает уверенное и эмпатийное поведение младшего подростка в условиях групповой сплоченности. Тип F1 ассертивной личности резистентен к буллингу 1 и 2 типа.

F2 – ассертивность, связанная с жизнестойкостью, независимостью, решительностью, вовлеченностью, принятием риска, социальной зрелостью. Тип F2 ассертивной личности демонстрирует социально смелое, независимое и решительное поведение в безопасной среде.

Исследование типов ассертивной личности старшего подростка показало, что:

F1 – ассертивность, связанная с жизнестойкостью, демонстрирует решительность и социальную смелость, вовлеченность, принятие риска.

F2 – ассертивность, не связанная с жизнестойкостью, демонстрирует эмпатию, независимость, самоконтроль, уверенность и социальную смелость. Тип F2 ассертивной личности резистентен к буллингу 1 и 2 типа.

F3 – ассертивность, преобладающая над жизнестойкостью, отличается социальной зрелостью, социальной смелостью и личной инициативой. Тип F3 ассертивной личности резистентен к буллингу 1 и 2 типа.

Факторные модели указывают на приоритет ассертивности, а не жизнестойкости в резистентности к буллингу 1 и 2 типа. Результаты факторного анализа подтверждают регрессионные модели (таблица 3.1 и таблица 3.2).

Таблица 3.1. Модель регрессии: предикторы антибуллинга (5–6 класс)

Regression Summary for Dependent Variable: антибуллинг (5-6 класс)						
R= ,78596109 R ² = ,61773484 Adjusted R ² = ,58587941 F(3,36)=19,392 p<,00000 Std.Error of estimate: ,31085						
N=40	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(36)	p-level
Intercept			0,350000	0,049150	7,121086	0,010100
Factor1	0,749347	0,103046	0,361969	0,049776	7,271969	0,010000
Factor2	0,220884	0,103046	0,106697	0,049776	2,143552	0,038898
Factor3	0,086160	0,103046	0,041619	0,049776	0,836134	0,408595

Табл. 3.2. Модель регрессии: предикторы антибуллинга (9–10 класс)

Regression Summary for Dependent Variable: антибуллинг (9-10 класс)						
R= ,93371377 R ² = ,87182140 Adjusted R ² = ,86113985 F(3,36)=81,619 p<,00000 Std.Error of estimate: ,18000						
N=40	Beta	Std.Err. of Beta	B	Std.Err. of B	t(36)	p-level
Intercept			0,350000	0,028461	12,29761	0,012035
Factor1	0,423300	0,059670	0,204473	0,028823	7,09401	0,014030
Factor2	0,778593	0,059670	0,376096	0,028823	13,04830	0,012105
Factor3	0,293993	0,059670	0,142012	0,028823	4,92697	0,045029

Для младших школьников ведущую роль (F1) в резистентности к буллингу играют ассертивные навыки (эмпатии и уверенности), значимую роль (F2) – навыки жизнестойкости (решительности и вовлеченности). Контроль ситуации (F3), как копинг благополучия и безопасности, для младшего подросткового возраста не доступен (фактор не значим). В старших классах достоверными предикторами резистентности к буллингу являются ассертивность (F2),

жизнестойкость (F1), социальная зрелость (F3). Ассертивность имеет более высокий вклад в антибуллинговый индекс личности, чем жизнестойкость.

Таким образом, антибуллинговая компетенция в подростковом возрасте проявляется в сочетании навыков ассертивности и жизнестойкости личности. Резистентность к буллингу 1 и 2 типа в младшем и старшем подростковом возрасте указывает на приоритет культуры жизнелюбия, а не навыков жизнестойкости.

Ассертивная культура антибуллинга в старшем и младшем подростковом возрасте проявляется в эмпатийной направленности личности. Ассертивный антибуллинговый ресурс личности проявляется в эмпатии и уверенности, жизнестойкий – в решительности и принятии риска. Ассертивный копинг влияет на сплоченность младших подростков и благополучие личности в группе у старших, копинг жизнестойкости повышает безопасность младших подростков и равноправие старших в ситуации буллинга.

Ассертивная культура антибуллинга позволяет находить баланс внешнего и внутреннего, сохранять спокойствие между пассивностью и агрессией, понимать смысл личной и социальной ответственности, соотносить гармонию субъективного благополучия с объективной ценностью жизни.

Список литературы:

1. Белякова М.Ю. Программы профилактики буллинга в образовательных учреждениях (зарубежный опыт) // Психическое здоровье. 2019. № 8. С. 65–70.
2. Бишоп С. Тренинг ассертивности. СПб.: Питер, 2017. 208 с.
3. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Опросник риска буллинга (ОРБ) // Вопросы психологии. 2015. № 5. С. 146–157.
4. Воробьева М.С. Формирование ассертивного поведения в подростковом возрасте // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-2. С. 326.
5. Гришина Т.Г. Социально-психологический тренинг коррекции агрессивного поведения подростков как средство преодоления школьного буллинга // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 5-1. С. 7–14.

6. Давидович Н.Н. Опыт формирования ассертивной модели поведения у старшеклассников // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2018. № 2 (218). С. 29–36.
7. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. 40 с.
8. Иванов Д.А., Митрофанов К.Г., Соколова О.В. Компетентностный подход в образовании. Проблемы, понятия, инструментарий. М.: АПКИПРО, 2003. 101 с.
9. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему. Ассертивность в жизнь. СПб.: Питер, 1995. 188 с.
10. Кривцова С.В. Школьная программа развития социальных компетенций детей «ЖН»: двадцатилетняя история и перспективы // Академический вестник. Научно-практический журнал Академии социального управления. Т. 2. № 28. 2018. С. 7–32.
11. Кривцова С.В., Шапкина А.Н., Малыгина М.П. Школьный буллинг: прояснение понятий // Вопросы психологии. 2019. № 3. С. 17–28.
12. Кудасова Е.А., Скитневская Л.В. Характеристика психологических особенностей феномена «жертвы» // Интерактивная наука. 2017. Т. 4. № 14. С. 98–100.
13. Леонтьев А.А., Харре Р., Аргайл М., Фернхэм А., Грэхем Д.А. Ассертивность. Общение и деятельность общения. СПб.: Питер, 2008. С. 160–215.
14. Молчанова Д.В., Новикова М.А. Противодействие школьному буллингу: анализ международного опыта. Серия: Современная аналитика образования. № 1 (31). М.: НИУ ВШЭ, 2020. 72 с.
15. Реан А.А., Ставцев А.А. Позитивные психологические интервенции как профилактика школьного неблагополучия // Вопросы образования. 2020. № 3. С. 37–59.
16. Смит М. Дж. Тренинг уверенности в себе / пер.с англ. В. Путяты. СПб.: Речь, 2018. 142 с.
17. Солтер Э. Тренинг ассертивности. СПб.: Речь, 2003. 169 с.
18. Шейнов В.П. Ассертивное поведение: оценки и свойства // Российский психологический журнал. 2014. Т. 11. № 4. С. 55–67.
19. Шильцова Ю.В. Теоретические и методологические проблемы исследования ассертивности старших дошкольников // Российский научный журнал. 2008. № 5 (6). С. 208–214.
20. Янова Н.Г. От буллинга к антибуллингу: школьные программы профилактики агрессии. Барнаул: Принт-Экспресс, 2021. 180 с.
21. Янова Н.Г. Психолого-педагогические риски буллинга в образовательной среде // Здоровье человека. Теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4 (15). С. 189–197.

22. Darjan I., Negru M., Ilie D. Self-esteem – the Decisive Difference between Bullying and Assertiveness in Adolescence? // *Journal of Educational Sciences*. 2021. No. 1 (41). P. 19–34.
23. Ikiz F.E. Self-perceptions about properties affecting assertiveness of trainee counselors // *Social Behavior and Personality*. 2011. No. 39 (2). P. 199–206
24. Kumar L., Rathi K. Assertiveness and self-esteem among adolescents - a correlational study // *The International Journal of Indian Psychology*. 2020. Vol. 8 (4). P. 1424–1430.
25. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA) : Academic Press, 1998. P. 323–335.
26. Ortega R., Del-Rey R. & Mora-Mercan J.A. SAVE Model: An anti-bullying intervention in Spain. In P.K. Smith D. Pepler, & K. Rigby (Eds.). *Bullying in schools: How successful can interventions be?* Cambridge : Cambridge University Press. 2004. P. 167–186.
27. Parray W.M.; Ahirwar, G.; & Kumar S. A study on Assertiveness among rural Adolescents // *International Journal of Research and Analytical Reviews*. 2018. No. 5 (4). 702–704.
28. Rani S. Assertive behaviour and self esteem among adolescent girls. *Indian Journal Psychiatric Nursing*. 2017. Vol. 13. P. 19–23.
29. Trudeau L., Lillehoj C., Spoth R. & Redmond C. The Role of Assertiveness and Decision Making in Early Adolescent Substance Initiation: Mediating Processes // *Journal of Research on Adolescence*. 2017. No. 13 (3). P. 301–328 .
30. Vagos P. & Pereira A. A Proposal for Evaluating Cognition in Assertiveness. *Psychological Assessment*. 2010. No. 22 (3). P. 657–665.

References:

1. Belyakova M.YU. Programmy profilaktiki bullinga v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah (zarubezhnyj opyt) // *Psihicheskoe zdorov'e*. 2019. No. 8. P. 65–70.
2. Bishop S. Trening assertivnosti. SPb. : Piter, 2017. 208 p.
3. Bochaver A.A., Hlomov K.D. Oprosnik riska bullinga (ORB) // *Voprosy psihologii*. 2015. No. 5. P. 146–157.
4. Vorob'eva M.S. Formirovanie assertivnogo povedeniya v podrostkovom vozraste // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. 2015. No. 2-2. P. 326.
5. Grishina T.G. Social'no-psihologicheskij trening korrekcii agressivnogo povedeniya podrostkov kak sredstvo preodoleniya shkol'nogo bullinga // *Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya*. 2019. Vol. 8. No. 5-1. P. 7–14.
6. Davidovich N.N. Opyt formirovaniya assertivnoj modeli povedeniya u starsheklassnikov // *Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psihologiya*. 2018. No. 2 (218). P. 29–36.

7. Zimnyaya I.A. Klyuchevye kompetentnosti kak rezul'tativno-celevaya osnova kompetentnostnogo podhoda v obrazovanii. M.: Issledovatel'skij centr problem kachestva podgotovki specialistov, 2004. 40 p.
8. Ivanov D.A., Mitrofanov K.G., Sokolova O.V. Kompetentnostnyj podhod v obrazovanii. Problemy, ponyatiya, instrumentarij. M.: APKiPRO, 2003. 101 p.
9. Kapponi V., Novak T. Kak delat' vse po-svoemu. Assertivnost' v zhizn'. SPb.: Piter, 1995. 188 p.
10. Krivcova S.V. SHkol'naya programma razvitiya social'nyh kompetencij detej «ZHN»: dvadcatiletnyaya istoriya i perspektivy // Akademicheskij vestnik. Nauchno-prakticheskij zhurnal Akademii social'nogo upravleniya. Vol. 2. No. 28. 2018. P. 7–32.
11. Krivcova S.V., SHapkina A.N., Malygina M.P. SHkol'nyj bullying: proyasnienie ponyatij // Voprosy psihologii. 2019. No. 3. P. 17–28.
12. Kudasova E.A., Skitnevskaya L.V. Harakteristika psihologicheskikh osobennostej fenomena «zhertvy» // Interaktivnaya nauka. 2017. Vol. 4. No. 14. P. 98–100.
13. Leont'ev A.A., Harre R., Argajl M., Fernhem A., Grekhem D.A. Assertivnost'. Obshchenie i deyatel'nost' obshcheniya. SPb.: Piter, 2008. P. 160–215.
14. Molchanova D.V., Novikova M.A. Protivodejstvie shkol'nomu bullingu: analiz mezhdunarodnogo opyta. Seriya: Sovremennaya analitika obrazovaniya. No. 1 (31). M.: NIU VSHE, 2020. 72 p.
15. Rean A.A., Stavcev A.A. Pozitivnye psihologicheskie intervencii kak profilaktika shkol'nogo neblagopoluchiya // Voprosy obrazovaniya. 2020. No. 3. P. 37–59.
16. Smit M. Dzh. Trening uverennosti v sebe / per.s angl. V. Putyaty. SPb. : Rech', 2018. 142 p.
17. Solter E. Trening assertivnosti. SPb. : Rech', 2003. 169 p.
18. Shejnov V.P. Assertivnoe povedenie: ocenki i svojstva // Rossijskij psihologicheskij zhurnal. 2014. Vol. 11. No. 4. P. 55–67.
19. Shil'cova YU.V. Teoreticheskie i metodologicheskie problemy issledovaniya assertivnosti starshih doshkol'nikov // Rossijskij nauchnyj zhurnal. 2008. No. 5 (6). P. 208–214.
20. Yanova N.G. Ot bullinga k antibullingu: shkol'nye programmy profilaktiki agressii. Barnaul : Print-Ekspress, 2021. 180 p.
21. Yanova N.G. Psihologo-pedagogicheskie riski bullinga v obrazovatel'noj srede // Zdorov'e cheloveka. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta. 2019. No. 4 (15). P. 189–197.
22. Darjan I., Negru M., Ilie D. Self-esteem – the Decisive Difference between Bullying and Assertiveness in Adolescence? // Journal of Educational Sciences. 2021. No. 1 (41). P. 19–34.
23. Ikiz F.E. Self-perceptions about properties affecting assertiveness of trainee counselors // Social Behavior and Personality. 2011. No. 39 (2). P. 199–206

24. Kumar L., Rathi K. Assertiveness and self-esteem among adolescents - a correlational study // *The International Journal of Indian Psychology*. 2020. Vol. 8 (4). P. 1424–1430.
25. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. H.S. Friedman (Ed.). San Diego (CA) : Academic Press, 1998. P. 323–335.
26. Ortega R., Del-Rey R. & Mora-Mercan J.A. SAVE Model: An anti-bullying intervention in Spain. In P.K. Smith D. Pepler, & K. Rigby (Eds.). *Bullying in schools: How successful can interventions be?* Cambridge : Cambridge University Press. 2004. P. 167–186.
27. Parray W.M.; Ahirwar, G.; & Kumar S. A study on Assertiveness among rural Adolescents // *International Journal of Research and Analytical Reviews*. 2018. No. 5 (4). 702–704.
28. Rani S. Assertive behaviour and self esteem among adolescent girls. *Indian Journal Psychiatric Nursing*. 2017. Vol. 13. P. 19–23.
29. Trudeau L., Lillehoj C., Spoth R. & Redmond C. The Role of Assertiveness and Decision Making in Early Adolescent Substance Initiation: Mediating Processes // *Journal of Research on Adolescence*. 2017. No. 13 (3). P. 301–328 .
30. Vagos P. & Pereira A. A Proposal for Evaluating Cognition in Assertiveness. *Psychological Assessment*. 2010. No. 22 (3). P. 657–665.