

працювати із особистісними чинниками, стереотипами та упередженнями, оскільки вони становлять основу, на якій зароджується ненависть та агресія щодо інших. По-друге, варто звертати увагу на способи поведінки керівників, їм слід працювати і над своїми емоціями, слідувати за власними висловлюваннями та вчинками, реакціями та способами поведінки, щоб не провокувати мобінг.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Вишинська Л. Хто захистить «білу ворону» від цькування на роботі? : [інтерв'ю з психологом Вікторією Гладких]; інтерв'ю вела Л. Вишинська. Opinion : онлайн видання. 2018. URL : <https://opinionua.com/2018/12/11/xto-zaxistit-bilu-voronu-vid-ckuvannya-na-roboti/> (дата звернення : 17.04.2019).
2. Дзюба Т. М. Мобінг як чинник руйнації професійного здоров'я вчителя. Психолого-педагогічні та політичні проблеми у трансформаційних процесах українського суспільства : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Кременчук, 21-22 квітня 2016 р.). Кременчук : КрНУ, 2016. С.111-114 .
3. Качмар О. В. Мобінг як різновид психологічного насильства в трудовому колективі. Актуальні проблеми філософії та соціології. 2016. Вип. 14. С. 58-61.
4. Ларченко Н. Моббинг или психологическое насилие в трудовом коллективе. Волгоград : Волгоградский областной центр медицинской профилактики, 2015. 25 с.
5. Мобінг у трудових відносинах: що варто знати. URL : <http://sfs-group.com.ua/mobing-u-trudovyh-vidnosynah-shho-varto-znaty/> (дата звернення: 10.05.2020).
6. Смук О. Мобінг як наслідок злоскісної агресії. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2018. Вип. 2 (43). С. 260–264.

*Татомир Юрій*

*Науковий керівник – доц. Свідерська Галина*

#### **ЧИННИКИ АСЕРТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Асертивність, як і будь-яке психологічне явище відповідно до принципу детермінізму має власні умови та чинники розвитку. Сучасними вченими досліджуються як зовнішні (соціальні), так і внутрішні (психологічні, суб'єктивні) чинники асертивності та асертивної поведінки, ті, які сприяють чи заважають її розвитку. На думку В.З.Лучків, до зовнішніх умов становлення та прояву асертивності відносять особливості сімейного та шкільного виховання, вплив референтних груп, особистий соціальний досвід людини тощо. До внутрішніх умов розвитку – її базові потреби, сформованість відповідних індивідуально-психологічних характеристик особистості, особливості мотиваційної сфери, установки, цінності [3].

Американський психотерапевт Ендрю Солтер, розвиваючи у своїх клієнтів асертивність, навчав їх спонтанних реакцій, розумному прояву емоцій, умінню безпосередньо говорити про свої бажання і вимоги. І прийшов до висновку, що найбільш цінним засобом створення почуття впевненості у собі є здатність проникнення в сутність поняття «Хто ти є». На його думку, ця здатність, по-перше, допомагає усвідомити власну неповторну індивідуальність. А по-друге, усвідомлення рольових характеристик допомагає визначити, як саме впевненість у собі може пригнічувати висунення до самого себе занадто високих чи занадто малих вимог [2].

М. Брух також визначає чинники, за яких здійснюється формування асертивної поведінки. Це, зокрема, знання власних прав та обов'язків; адекватне оцінювання себе й оточуючих; усвідомлення особистих потреб та інтересів; розуміння власних цілей, намірів і шляхів подальших дій; ставлення з повагою до прав та інтересів інших людей; здатність досягати поставлених цілей, не маніпулюючи іншими; уміння переконувати і завойовувати прихильність, звертатися за порадою чи допомогою до людей; спроможність укладати компромісні рішення; встановлювати ділові контакти та партнерські стосунки [8].

За переконаннями К. Келлі, І. Крістофа, Е. Круковича, А. Ланге, В. Ромека, асертивна поведінка – не стільки важливе особистісне утворення суб'єкта, що дозволяє пристосовуватися до умов, які змінюються, скільки встановлення таких взаємин, які сприяють творчому зростанню, розширенню ступеня волі й саморозвитку на основі відповідальності за вибір своїх почуттів, дій і стосунків із собою та навколишніми. Це також можливість прогнозувати роль,

яку асертивність відіграє в процесі адаптації особистості, у можливості її саморозкриття в особливих умовах життєдіяльності; суб'єктна властивість індивіда, котра інтегрує ініціативу й готовність до ризику у важких життєвих ситуаціях, упевненість у собі й позитивне ставлення до інших, здатність вільно приймати рішення й відповідати за їхні наслідки, наполегливість у захисті своїх прав і досягненні життєвих цілей, спрямованих на саморозкриття та самовдосконалення [6].

Д. Майерс інтерпретує цей стан як наявність самоповаги і поваги до інших людей, що є основною складовою асертивної поведінки і наголошує: люди, які недооцінюють себе, схильні недооцінювати й інших» [4]. У цьому варіанті асертивна поведінка є чинником формування певної ціннісної позиції стосовно самого себе й інших, досягнення власних цілей, адекватної самооцінки та встановлення конструктивних соціальних стосунків.

Як бачимо, асертивність - це вміння, яке можна набути. Асертивна людина має окреслену мету дії і вміє контролювати свої емоції, не піддається швидко маніпуляціям та емоційному тиску інших людей. Асертивність не означає ігнорування емоцій і прагнень інших людей. Ідея асертивності передбачає формування в особистості визначеної якості поведінки, завдяки якій вона може володіти спонтанними реакціями, розумним проявом емоцій, вмінням прямо говорити про свої бажання і вимоги, здатна висловлювати власну точку зору, не боїться заперечувати, використовуючи аргументацію, наполягати на своєму в ситуаціях, коли будь-яка аргументація виявляється зайвою; володіти тактиками задоволення справедливих вимог і відмови у відповідь на неприпустимі прагнення таким чином, аби при цьому не порушувалися права інших людей.

Специфіка професії психолога, її спрямованість на надання психологічної допомоги іншим, передбачають, що основним інструментом його роботи, окрім знань спеціальних психологічних методик та іншого, має виступати його особистість; самооцінка, цінності, образ себе та навколишнього тощо. Вміння вибрати адекватну форму прояву своїх емоцій, здатність володіти собою, керувати власними емоційними станами – показник розвиненої емоційної культури психолога. Все це сприяє повноцінному спілкуванню, дає змогу знайти вихід із складних конфліктних ситуацій. Такий контекст, на думку Н.В.Чепелевої, сприяє розвитку асертивної поведінки і є важливим засобом оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації студентів у вищих навчальних закладах [7].

С. Герасіна стверджує, що асертивна поведінка студентів потребує такої здатності, як оволодіння спонтанними реакціями, розумним проявом емоцій, вмінням прямо говорити про свої бажання і вимоги, висловлювати власну точку зору, не боячись заперечувати; оперувати фактами, наполягати на своєму в ситуаціях, коли будь-яка аргументація виявляється зайвою [1]. У такому варіанті асертивна поведінка студентів є результатом подолання особистісно-психологічних протиріч між активною і пасивною життєвою позицією з однієї сторони, і агресивною та мирною реакцією на зовнішні впливи – з іншої. Результатом подолання таких протиріч є формування адекватної реакції в умовах гострих соціальних ситуацій та усвідомлення власної відповідальності у процесі суспільно значущих дій студента. Це вимагає впевненої рішучої поведінки, яка базується на адекватних і виважених рішеннях і відповідальності за власні вчинки.

Отже, під асертивною поведінкою майбутніх психологів розуміють самоутверджувальну активність, що виражається, передусім, в самостійності, незалежності від інших, в умінні відстоювати свої права та думки при самоповазі й повазі до інших. Для майбутнього психолога формування асертивності передбачає у першу чергу, усвідомлення людиною, наскільки її поведінка визначається власними схильностями і спонуканнями, а наскільки – кимось нав'язаними установками. Це зумовлено соціально-психологічними чинниками, які актуалізовані самими студентами; викладачами, керівниками навчального процесу; спільною діяльністю. Тобто студента як особистість формує сукупність впливів, яким він піддається: організація навчання, заняття з різних предметів, особистий приклад викладача, ставлення одногрупників. Будучи взаємно пов'язаними і взаємозалежними, всі вони здійснюють вплив в органічній єдності.

У професійному становленні майбутніх психологів основне місце має бути відведене формуванню асертивної поведінки через розвиток впевненості, мотивації досягнень, вольового

самоконтролю, зниження тривожності та сприяння соціально-позитивній установці у взаємодії в студентській групі.

Очевидно, що внутрішньою передумовою становлення асертивної поведінки особистості майбутнього психолога є формування позитивної Я-концепції, адекватної самооцінки та впевненості в собі. Завдяки асертивній поведінці у майбутнього фахівця проявляються такі професійно важливі якості, як здатність до самостійного регулювання власної поведінки, незалежність від зовнішніх впливів і оцінок; знання власних прав та обов'язків; адекватне оцінювання себе й оточуючих; усвідомлення особистих потреб та інтересів; розуміння власних цілей, намірів і шляхів подальших дій за умови відкрито та без дискомфорту про них заявляти; повага до прав та інтересів інших людей; здатність досягати поставлених цілей, не маніпулюючи іншими; уміння переконувати, завойовувати прихильність, звертатися за порадою чи допомогою до інших учасників міжособистісної взаємодії; здатність укладати компромісні рішення; встановлювати ділові контакти та партнерські стосунки тощо.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Герасіна С.В. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. К.-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка. Випуск 10. 2010. С. 139-149.
2. Гук О. Асертивність як складова культури демократичного врядування. Науковий вісник «Демократичне врядування». 2012. Вип.9
3. Лучків В. З. Психологічні особливості розвитку асертивності в юнацькому віці. Дис...канд. психолог. наук (доктора філософії) за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2017. 200 с.
4. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: «Питер», 1999. 688 с.
5. Марчук Л. М. Соціально-психологічні особливості формування асертивної поведінки у професійному становленні майбутніх психологів 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи: дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук. НАПН. Київ, 2016. 225 с.
6. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб. : Речь, 2003. 175 с.
7. Чепелева Н. В., Пов'якель Н. І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. Психологія. зб. наук. праць. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. III. 1998. С.35–41.
8. Bruch M.A. A task analysis of assertive behavior revisited: Replication and extension. Behavior Therapy, 1981. Vol. 12. P. 217—230.

*Ткачук Наталія*

*Науковий керівник – доцент Сорока Ольга*

### **ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД НАСТАВНИЦТВА ДІТЕЙ-СИРІТ ТА ДІТЕЙ, ПОЗБАВЛЕНИХ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ**

Практика наставництва або менторинг (від лат. mentor – вихователь, керівник) сьогодні сприймається як соціальний інститут адаптації. Термін «наставництво» походить від англ. «mentor», що в перекладі означає «наставник». Закордоном наставництво є доволі поширеною звичною практикою. Нажаль, у нашій країні воно тільки починає розвиватися, оскільки є ефективною формою захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування.

Наведемо приклади наставництва зарубіжних країн, досвід яких, на нашу думку, можна було б імплементувати в соціальну практику. Так, у 1904 році у Сполучених Штатах Америки з'явився рух Big Brothers Big Sisters (BBBS). Його засновником став молодий клерк Нью-Йоркського суду Ернест Култер. Працюючи в суді, він помітив, що все більше дітей притягуються до кримінальної та адміністративної відповідальності. Переважно, це були діти з девіантною поведінкою, які не мали правильних соціальних прикладів. Е. Култер поставив за мету, знайти для таких дітей, волонтерів та добровольців, які будуть готові займатися з дитиною, приділяти їй свій час, стати взірцем для наслідування та допомогти сформувати правильну соціальну поведінку і моральні цінності. BBBS об'єднала наставників, волонтерів, добровольців для різних дітей по всьому світу [1].

Сьогодні рух BBBS працює за декількома програмами наставництва:

□ наставництво в громаді (Community-Based Mentoring) – індивідуальне наставництво, де наставник і вихованець проводять час разом, гуляють, спілкуються тощо;