

АССЕРТИВНОСТЬ КАК ПРИЗНАК ЗНАНИЯ ПРАВ ЛИЧНОСТИ

Т. В. Пластинина,
старший преподаватель
кафедры профсоюзной работы
и социально-гуманитарных дисциплин
*Учреждение образования Федерации профсоюзов Беларуси
«Международный университет «МИТСО», г. Минск*

Самое трудное – не защищать свое мнение, а знать его.
А. Моруа

Аннотация. В статье обозначены основные направления изучения понятия ассертивности в отношении личности и защиты ее прав. Рассмотрены основные теории ассертивности в применении к правовой сфере.

Во все времена люди старались строить свои отношения с другими людьми наиболее рационально и эффективно, вырабатывая для этого правила межличностных отношений. Правила глубоко проникали в сознание человека, передавались из поколения в поколение, шлифовались, дополнялись новыми и всегда приносили драгоценные плоды для тех, кто им следовал.

Традиционные механизмы социализации личности невольно формируют уязвимость человека перед всевозможными манипуляциями со стороны других людей. Человек оказывается подвержен внешним влияниям, а окружающие часто злоупотребляют этим, манипулируя им в своих корыстных целях.

В русский язык (точнее – в лексикон психологов) термин проник в середине 90-х, после публикации популярной книжки чешских авторов В. Каппони и Т. Новака «Как делать все по-своему» (в оригинале – «Ассертивность – в жизнь»). Чешские авторы позаимствовали это слово из английских источников, а переводчик с чешского на русский завершил внедрение заокеанского термина на европейскую почву.

Ассертивность – термин, заимствованный из английского языка, где он выступает производным от глагола assert – настаивать на своем, отстаивать свои права. В обыденной речи употребляется редко, но в психологическом жаргоне с недавних пор утвердился довольно прочно.

Как и во множестве подобных случаев, слово, использованное для определения психологического феномена, приобрело более определенное и специфическое значение, нежели в обыденной, житейской лексике.

Под ассертивностью стала пониматься личностная черта, которую можно определить как автономию, независимость от внешних влияний и оценок, способность самостоятельно регулировать собственное поведение.

Таким образом, вполне оправданно допустить очень близкую аналогию с другим модным понятием – самодостаточность. В самом деле, содержание этих понятий пересекается почти полностью, и, наверное, можно было бы ограничиться последним, тем более что его значение достаточно ясно.

Концепция ассертивности оформилась в конце 50-х – начале 60-х гг. XX в. в трудах американского психолога А. Солтера и впитала в себя ключевые положения входившей в ту пору в моду гуманистической психологии (в частности, противопоставление самореализации и бездушного манипулирования людьми), а также транзактного анализа.

При ближайшем рассмотрении становится очевидна ее вторичность по отношению к идеям Эверетта Шострома, автора знаменитой книги «Анти-Карнеги», а также к теориям коммуникативных игр и жизненных сценариев Эрика Берна.

Заметна также переключка идей А. Солтера с некоторыми принципами гештальт-терапии (Я существую не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям; ты существуешь не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям...).

В нашей стране основными источниками по психологии ассертивности выступают переведенные с чешского книги В. Каппони и Т. Новака – как уже упоминавшаяся, так и еще две, логически с нею связанные – «Сам себе психолог» и «Сам себе Взрослый, Ребенок и Родитель».

В теории А. Солтера ассертивное поведение рассматривается как оптимальный, самый конструктивный способ межличностного взаимодействия в противовес двум самым распространенным деструктивным способам – манипуляции и агрессии.

Традиционные механизмы социализации невольно формируют уязвимость человека перед всевозможными манипуляциями со стороны других людей. Человек оказывается слишком подвержен внешним влияниям, а окружающие часто злоупотребляют этим, манипулируя им в своих корыстных целях. Сталкиваясь с неприемлемыми требованиями, он не находит сил им противоречить и скрепя сердце подчиняется вопреки своим собственным желаниям и установкам. А собственные требования и притязания он, напротив, зачастую не решает даже высказать.

Постоянно сверяя свои побуждения и поступки с чужими ожиданиями и оценками, человек стесняется своих чувств, боится показать свое подлинное лицо. Пытаясь преодолеть неловкость такого положения, человек сам невольно учится манипулятивным приемам, учится отвечать агрессией на агрессию или просто на критику, пускай даже справедливую.

Если такая тактика и дает эффект, то лишь временный и иллюзорный, поскольку не обогащает, а наоборот – обедняет человека в плане межличностных отношений и душевного комфорта.

Формирование ассертивности как личностной черты в первую очередь предусматривает, чтобы человек отдал себе отчет, насколько его поведение

определяется его собственными склонностями и побуждениями, а насколько – кем-то навязанными установками.

Эта процедура во многом схожа со сценарным анализом Э. Берна, то есть, по терминологии Э. Берна, требует осознать, кем и когда прописаны основные линии сценария вашей жизни, а также устраивает ли вас этот сценарий, а если нет – то в каком направлении следует его откорректировать. Часто оказывается, что человек находится во власти установок, чуждых его подлинному существу, и от этого безотчетно страдает. Ему предлагается не только взять на себя главную роль в сценарии собственной жизни, но и фактически переписать сценарий и выступить режиссером всей постановки.

В сфере межличностных отношений ассертивность предполагает отказ от опоры на чужие мнения и оценки, культивирование спонтанного поведения в соответствии со своими собственными настроениями, побуждениями и интересами.

Переводчик книги В. Каппони и Т. Новака, давший ей более доходчивое, чем у авторов, название – «Как делать все по-своему», тем самым очень точно сформулировал суть данного подхода.

Прояснить структурные характеристики уверенности в себе помогает модель М. Розенберга, включающая в себя измерения, характеризующие отдельные компоненты, или «образ Я»: устойчивость (стабильность или изменчивость представления индивида о себе и своих свойствах); уверенность в себе (ощущение возможности достичь поставленных перед собой целей); самоуважение (принятие себя как личности, признание своей социальной и человеческой ценности); кристаллизацию (легкость или трудность изменения индивидом представления о себе). Уверенность в себе как ощущение возможности достичь поставленных перед собой целей рассматривается как отдельный компонент сознания, или измерение «образа Я», наряду с устойчивостью, самоуважением и кристаллизацией.

Сложностью изучения личности в широком смысле ее понимания, отмечал У. Джеймс, является анализ в отношении ее составных элементов, чувств и эмоций, вызываемых ими (самооценка), поступков.

А. Адлер считал, что уверенным может стать только неуверенный в себе человек. Благодаря теории А. Адлера понятие «комплекс неполноценности» стало популярным, основой большинства расстройств личности признавалось чувство неполноценности. Человек, презирающий самого себя, склонен действовать иначе, чем тот, кто гордится собой. Он формирует Я-концепцию и оценивает самого себя. В настоящее время эти идеи приобретают актуальность в связи с выдвиганием на уровне государственной важности вопросов валеологии и толерантности общества.

Идеи самовыражения и признания личности первичной реальностью и высшей духовной ценностью содержатся в философских трудах Н. А. Бердяева, И. Канта, В. Лейбница, Б. Спинозы. Психологические механизмы уверенности в себе помогает понять системно-динамическая

теория Р. Х. Шакурова. С проблемой уверенности в себе связаны работы прикладного психологического характера в публикациях, посвященных изучению ассертивного (уверенного) поведения (В. В. Макаров, Г. А. Макарова, В. Капони, Т. Новак, А. Солтер и др.).

На сегодняшний день существуют работы религиозного характера, которые связаны с проблемой уверенности в себе (В. В. Зеньковский, Генри Клауд и Джон Таунсенд), где построение человека внутри себя не гармонично, а иерархично, и задача психолога заключается в выявлении центрального звена в этой структуре, от развития которого зависят остальные, являющиеся вторичными. Понимание, открытие себя начинаются с обретения внутренней свободы и основываются на уважении к себе как самодостаточной личности и как частице всего человеческого рода, а уважение к опыту обогащает и придает смысл жизни.

По определению Ренни Фричи (Fritchie, 1990), ассертивный человек – тот, кто отвечает за собственное поведение, демонстрирует самоуважение и уважение к другим, позитивен, слушает, понимает и пытается достичь рабочего компромисса.

Принятие на себя ответственности за собственное поведение. По своей сути ассертивность – это философия личной ответственности. То есть речь идет о том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за нашу реакцию на их поведение. Любому человеку важно разумно реагировать на ситуации, а не выдавать мгновенные ответы.

Основной составляющей ассертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям.

Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки.

Уверенность в себе – стабильная личностная характеристика, обусловленная такими качествами, как мотивация достижений, волевой самоконтроль, низкая тревожность.

Перечень А. Солтера включает важнейшие характеристики уверенного поведения. Однако как число их, так и логическая последовательность недостаточно проверены.

1. Эмоциональность речи (feelingtalk) – открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытываемых чувств.

2. Экспрессивность речи (facialtalk) – ясное проявление чувств в невербальной плоскости и соответствие между словами и невербальным поведением.

3. Умение потивостоять и атаковать (contradictandattack) как прямое и честное выражение собственного мнения без оглядки на окружающих.

4. Использование местоимения «Я» (deliberateuseoftheword «I») как толкование того факта, что за человек стоит за словами, отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками.

5. Принятие похвалы (expressagreement, whenyouarepraised) как отказ от самоуничижения и недооценки своих сил и качеств.

6. Импровизация как спонтанное выражение чувств и потребностей, повседневных забот, отказ от предусмотрительности и планирования.

На основе своего клинического опыта А. А. Лазарус выделил четыре важнейших класса поведения, которые объединяет понятие уверенного, «ассертивного» поведения содержательно:

- способность сказать «нет»;
- способность открыто говорить о чувствах и требованиях;
- способность устанавливать контакты, начинать и оканчивать беседу;
- способность открыто выражать позитивные и негативные чувства.

Для него эти способности существуют не только в плоскости поведения, но и включают когнитивные моменты, такие как установки, жизненная философия и оценки.

Если рассматривать стили поведения в терминах транзакционного анализа, то получается следующая картина:

- Состояние «Родитель»: человек рассуждает так же, как обычно рассуждал один из его родителей (воспитателей, руководителей), реагирует так, как прореагировал бы он. Благодаря Родителю, многие реакции давно стали автоматическими, что помогает сберечь массу времени и энергии. Люди многое делают только потому, что «так принято делать». Это освобождает Взрослого от необходимости принимать множество тривиальных решений, но затрудняет принятие точки зрения другого человека. Поведение Родителя описывается формулой «Так надо», «Знаю, как надо».

- Состояние «Ребенок»: человек реагирует с той же целью и так же, как это сделал бы маленький ребенок. Ребенок не всегда задумывается о последствиях своих действий для себя и для других людей и руководствуется формулой «Я хочу».

- Состояние «Взрослый»: человек самостоятельно и объективно оценивает ситуацию, в непредвзятой манере излагает ход размышлений, формулирует свои проблемы и выводы, к которым пришел. Человек перерабатывает информацию и вычисляет вероятности, которые нужно знать, чтобы эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Взрослый осознает свои цели, эмоции и побуждения и в состоянии управлять ими. Формула действия для взрослого: «Я выбираю», «Я предпочитаю».

Ассертивное поведение – это отношения на уровне Взрослый – Взрослый, то есть ассертивный человек воспринимает и ведет себя как взрослый, применяя такое же отношение к объекту взаимодействия.

Ассертивный стиль поведения хорошо подходит для применения в повседневной деятельности организаций. Этот стиль позволяет находить взаимоприемлемые решения и сохранять отношения даже в очень сложных ситуациях. Сложности с применением ассертивности связаны с тем, что

навыки такого поведения требуют серьезной подготовки и практики, поскольку для большинства людей более привычны другие стили общения.

В настоящее время под ассертивностью понимают уверенность в себе, готовность принимать самостоятельные решения по поводу собственной жизни и нести всю полноту ответственности за их последствия.

Ассертивное поведение опирается на четкое осознание своих собственных целей, ценностей, прав. Опора на ценности вообще придает дополнительную устойчивость личности. Причем чем больше эти ценности совпадают с вечными, тем крепче внутренний скелет человека. Ассертивность помогает избежать агрессии, конформности, позволяет не идти на поводу у манипуляторов.

Ассертивный человек – это человек, уверенный в себе, в своих способностях, в своем предназначении. Ощущение внутренней свободы дает ему возможность адекватно оценивать происходящие вокруг него события, четко планировать действия, ясно выражать чувства; уважительно сотрудничать с партнерами, донося до них свою позицию.

Согласно определению, ассертивность – это способность человека конструктивно отстаивать свои права, демонстрируя позитивность и уважение к другим, при этом принимая ответственность за свое поведение.

Ассертивное поведение – способ действий, при котором человек активно и последовательно отстаивает свои интересы, открыто заявляет о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих.

Ассертивное поведение (некоторые авторы используют слово «ассертивность», вкладывая в него аналогичный смысл) разными авторами понимается несколько по-разному. Правильнее было бы различать эти понятия. Под ассертивностью следует понимать свойство личности, ее склонность вести себя при достижении своих целей ассертивно. Ассертивное же поведение – это реализация данного свойства в конкретном поведении человека.

Принципы ассертивности – это эмпирические правила поведения в обществе, общения с окружающими. Причем общение это опирается на истинно гуманистические начала, отрицается манипуляция, жестокость и агрессия по отношению к другому. Ассертивное поведение позволяет человеку высказываться четко и однозначно, поступать порядочно, действовать убедительно, избегать манипулирования окружающими, разбираться в себе и в других, уметь настоять на своем. Можно сказать, что ассертивность – это адекватная оценка обстановки и своего поведения, это путь к самореализации, путь саморазвития.

Сложилась традиция описывать ассертивное поведение через некоторый набор правил (прав), которые соблюдает в своем поведении ассертивный человек.

М. Дж. Смит считал, что с точки зрения прав личности человек осведомлен о собственных правах, пользуется ими и, при необходимости, отстаивает свои права. В то же время ассертивный человек признает за

окружающими такие же права и стремится строить взаимоотношения без нарушения чьих-либо прав.

Итак, с точки зрения Смита, каждый человек имеет право:

1. Сам судить о своем поведении, мыслях и эмоциях и нести ответственность за последствия.

2. Не давать никаких объяснений и обоснований, оправдывающих свое поведение.

3. Сам решать, отвечает ли он и в какой мере за проблемы других людей.

4. Менять свои взгляды.

5. Совершать ошибки и отвечать за них.

6. Сказать «я не знаю».

7. Не зависеть от доброй воли других людей.

8. Поступать нелогично.

9. Сказать другому «я тебя не понимаю».

10. Сказать «меня это не волнует».

В случае возникновения дисбаланса «мои права – чужие права» поведение становится пассивным (у меня прав меньше, чем у окружающих) или агрессивным (у меня прав больше, чем у окружающих). Манипуляция с точки зрения прав личности скорее агрессивна, так как объект манипуляции не использует часть своих прав по неосведомленности, сознательно или «по забывчивости». Интересен случай «у меня нет прав, у окружающих нет прав» – предельный случай пассивности, похожий на смерть личности.

Умелое и успешное применение этих прав предполагает использование коммуникативных приемов, которым легко обучить как детей, так и взрослых. В основе всех приемов – взаимное уважение, доброжелательная настойчивость, вежливая требовательность.

Отметим, что сформулированные правила частично присутствуют в традиционных работах по педагогической коммуникации.

Согласно одной из концепций, ассертивность заключается в спонтанности поведения. Человек легко, не регламентируя, выражает свои чувства и желания. По мнению авторов концепции, проявление спонтанности освобождает человека от ложных авторитетов, ритуалов и условностей и предоставляет возможность быть самим собой. К сожалению, в этой концепции не может не настораживать декларация индивидуализма, которая, будучи воспринята буквально, рискует привести к печальным последствиям: сотрудник может перестать считаться с принятыми нормами, начать вести себя исходя из собственных представлений (В. Капони, Т. Новак).

Исследователи, рассматривающие ассертивность как настойчивость, абсолютизируют значимость упорства в достижении своих целей. Данная концепция возникла как альтернатива агрессивному и пассивному поведению, модели которых свойственны многим людям с нарушенной самооценкой (А. А. Лазарус, А. Вайнер, В. Высоцкий).

Третья концепция рассматривает ассертивность как адекватность. В этом контексте ассертивность подразумевает, что сотрудник в процессе взаимодействия с коллегами и руководством прежде всего действует сообразно обстоятельствам. В зависимости от возникшей ситуации, он реагирует на те или иные возникающие перед ним трудности гибко, варьируя свое поведение в рамках принятых в компании стандартов. Ассертивные умения, согласно данной концепции, среди прочих, предусматривают умение вести себя конструктивно, не доставляя своим поведением неприятностей коллегам, умение тактично и вежливо настаивать на своем, умение принимать и предоставлять обратную связь и вместе с тем умение действовать убедительно в контексте достижения поставленных целей (А. Солтер, М. Розенберг, М. Дж. Смит, Ренни Фричи).

Ассертивное поведение в коммуникативном педагогическом процессе – это оптимальный вариант общения педагога с обучаемыми и родителей с детьми, приводящий к формированию самостоятельной и ответственной личности, способной успешно решать проблемы – психологические, образовательные и др. А это и есть цель современного гуманистического образования.

Следует отметить недостаточную проработанность исследуемой проблемы в педагогической и методической литературе и в самом образовательном процессе. В современном стандарте не уделяется внимания этой стороне процесса развития образования, тогда как, например, учебные планы образования США содержат специальный раздел, в котором акцентируется внимание на формировании таких качеств у учащихся, как вера в свои силы, положительная самооценка, самоуважение, демонстрация взаимопонимания и дружелюбия, умение организовывать свой труд, свою жизнь. В процессе обучения на личностный фактор обращается особое внимание.

В личности есть что-то такое, что позволяет ей не только управлять своим характером, способностями и ролями, но и своими побуждениями и смыслами, произвольно менять значимость и побудительную силу различных альтернатив в ситуации выбора, причем это дано отнюдь не каждому.

Можно говорить о трех возможных способах поведения человека: 1) согласно сложившимся стереотипам, 2) привычным способам действия в отношениях с миром, 3) своему личностному выбору на основе свободы и ответственности.

Ассертивность в сфере межличностных отношений предполагает отказ от опоры на чужие мнения и оценки путем создания прав личности с принятием одновременно на себя ответственности за собственное поведение. Ассертивное поведение включает знание своих прав, необходимость предпринимать что-то для их осуществления, выполнение этого в рамках борьбы за эмоциональную свободу. По своей сути, ассертивность – это философия личной ответственности, которую личность утверждает автономно.

подавляющее большинство психологических теорий личности не дает объяснения специфическим человеческим феноменам выбора, свободы и ответственности. Именно поэтому необходимо подняться на новый, экзистенциальный уровень рассмотрения личности, на котором мы сталкиваемся с этими трудноуловимыми феноменами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бишоп, С. Тренинг ассертивности: избранные упражнения / С. Бишоп. – СПб. : Питер, 2001. – С. 208.
2. Каппони, В. Как сделать все по-своему, или Ассертивность – в жизнь» / В. Каппони, Т. Новака. – СПб. : Питер, 1995. – 494 с.
3. Стишенок, И. В. Тренинг уверенности в себе / И. В. Стишенок. – СПб., 2008. – 230 с.
4. Фенстерхэйм, Г. Не говори «Да», если хочешь сказать «Нет» / Г. Фенстерхэйм, Дж. Бэйер. – М. : Вече АСТ, 1997. – 395 с.
5. Прихожан, А. М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе / А. М. Прихожан. – М. : Тц «Сфера», 2000. – 192 с.
6. Хрулева, Т. А. Социально-психологический тренинг ассертивности в работе психолога с подростками / Т. А. Хрулева. – Симферополь, 2009. – 137 с.
7. Джефферсон, С. Бойся... но действуй! / С. Джефферсон. – М. : София, 2008.
8. Гревцов, А. Тренинг уверенного поведения / А. Гревцов. – СПб. : Питер, 2008.
9. Алберти А. Самоутверждающее поведение. Ваш путь к ассертивности / Алберти А., Эммонс М. – СПб. : Питер, 1998. – 190 с.