

*Педагогика***А. С. Баранова****ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ  
АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**

В статье показана необходимость формирования культуры асертивного поведения с целью повышения уверенности, профессионализма и конкурентоспособности личности. Проанализированы различные подходы к понятию асертивности в психолого-педагогической литературе. Определены пути развития асертивных качеств личности, а также направления анализа и способы реализации асертивных прав личности.

В условиях повышения профессионализма, конкурентоспособности личности возрастает актуальность проблемы формирования культуры асертивного поведения личности. Тема эффективности поведения человека в различных ситуациях сегодня приобретает большое значение. *Ассертивность* (англ. *assert* 'настаивать на своем') в психолого-педагогической литературе рассматривается как способность человека отвечать за свои поступки, быть уверенным в себе, оставаться спокойным в трудной и противоречивой ситуации. Термин *ассертивность* появился в 50–60 гг. XX в. в значении 'противостояние агрессии и манипуляции' и определяется как «способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других. Ассертивным называется прямое, открытое поведение, не имеющее целью причинить вред другим людям» [1, с. 36]. В современной психологической, философской литературе тема асертивности поведения представлена в виде тренингов по настойчивости и повышению уверенности в себе, а также по преодолению депрессии. В недостаточной степени разработан педагогический аспект рассматриваемой проблемы.

Формирование культуры асертивного поведения личности предполагает глубокое осмысление термина *ассертивность*, выбор наиболее значимой и всеобъемлющей его трактовки. Для этого предлагается его различное понимание: асертивность – это способность к настойчивому достижению своих целей, способность добиваться своего; образ жизни человека; характерное поведение в типичных социальных ситуациях; отношение к другим и себе самому; примирение или несогласие с критикой; примирение с собственными ошибками.

Над проблемой асертивного поведения работали М. Смит, В. Каппони, А. Солтер, Т. Новак, В. П. Шейнов, Р. Альберти, М. Эммонс, С. Степанов, Г. Линделфилд, А. А. Хохлов, С. Бишоп, П. Кинг, И. А. Красильников и др., отмечая его положительные аспекты. Ассертивность рассматривается как активность, способствующая здоровью личности, ее росту, профессионализму; как целенаправленная социальная активность личности, ведущая к созиданию, предполагающая не только настойчивость в достижении целей, но и формирование духовности и самооценности личности.

Первым, кто представил ассертивность как признак психологического здоровья личности, был А. Солтер. В. П. Шейнов также отмечает наличие положительной связи между ассертивностью и общим уровнем психологического здоровья [2]. И. А. Красильников исследует ассертивное поведение с позиции внутренних конфликтов личности [3]. Логическим продолжением изучения стресса явились исследования процессов, направленных на преодоление стрессовых состояний, – так называемого *копинг-поведения* (от англ. *coping* ‘совладание, преодоление’). Ассертивное поведение рассматривается как один из вариантов копинг-поведения, направленного на повышение уровня психологической адаптации личности в условиях динамичных социальных изменений. Овладение копинговыми стратегиями помогает человеку преодолеть стрессовое напряжение, которое характеризуется страхом, тревогой, сложностью, неопределенностью, иногда отчаянием и депрессией, дает возможность самостоятельно справиться с трудной проблемой. Стратегия может быть эмоциональная или поведенческая. В русской психологической школе используют понятие «переживание» или совладающее поведение. Суть совладания в том, чтобы человек смог преодолевать жизненные трудности или уменьшал их влияние на организм.

Самостоятельное овладение копинг-стратегиями (анализ ситуации, конфронтация, самоконтроль, положительная оценка стрессовой ситуации, обращение к помощи окружающих, дистанцирование, избегание проблем) может осуществляться различными способами с опорой на собственный жизненный опыт, опыт других людей, а также на результаты проведенных и представленных в научной литературе исследований. Данные копинг-стратегии можно проранжировать с точки зрения их значимости для данной личности в определенный период или выбрать наиболее важные и отказаться от каких-либо из них. Исследования показали, что фактор психологического здоровья был связан с активным использованием всех стратегий копинг-поведения, исключая стратегию *избегание*.

Представленные копинг-стратегии можно самостоятельно сгруппировать с учетом их значимости для самой личности и для других людей, для коллектива, групп и общества в целом. Наиболее эффективными для личности и общества являются копинг-стратегии, связанные с планированием действий по решению вопроса, анализом обстановки с целью достойного выхода из положения, взятием ответственности за проблему, а также самоконтроль, положительная оценка стрессовой ситуации, обращение к помощи окружающих и близких людей. Дистанцирование, стратегию удаления от проблемы, уменьшение ее значимости следует рассматривать как переходные, промежуточные, дающие время для обдумывания с целью принятия оптимального решения. Конфронтационный копинг, когда делаются попытки решить сложный вопрос путем столкновения, предполагающий враждебность и конфликтность, рождает трудности в планировании и осуществлении действий. Выход из ситуации с помощью насилия не дает эффективных результатов ни для самой личности, ни для общества, порождает новые проблемы и трудности.

Для самостоятельного снятия информационного стресса необходимо осмысление негативных событий, фактов, явлений с точки зрения их преодоления, поисков оптимальных путей решения; блокирование «внутренней» информации, травмирующей психику; избегание информационных перегрузок, чередование их с физическими нагрузками. Для предотвращения эмоционального выгорания необходимо получение новой информации, эмоциональное общение важно строить на уровнях эмоциональной рефлексии и духовных отношений. Управление отрицательными эмоциями заключается в их минимизации, сублимации, переводе их в различные виды деятельности, замене их положительными эмоциями (удивление, радость, удовольствие).

Ассертивность исследуется учеными с различных точек зрения: Р. Альберти, М. Эммонс рассматривают ее в плане равенства прав [4]; Г. Минделфилд анализирует теорию и практику ассертивности с целью формирования открытого, деятельного и естественного поведения [5]; П. Кинг раскрывает большое значение ассертивности для развития уверенности, самопринятия, эмпатии [6].

Для повышения культуры ассертивного поведения личности необходимо проанализировать данное понятие с точки зрения способности самостоятельного регулирования поведения, показать значимость этого процесса для развития личности и общества, раскрыть пути защиты собственных прав, способы открытого выражения чувств и мыслей, необходимость уважения прав других.

В психолого-педагогической литературе представлены *качества* ассертивного человека. Важной и сложной проблемой является нахождение эффективных способов их формирования. Рассматривая основные качества ассертивного человека (отсутствие излишнего или ненужного беспокойства, умение отвечать за свои поступки, осуществлять достойный выбор действий, положительно воспринимать свою личность и личность других людей, нуждаться в большей степени во внутренней мотивации, чем во внешних стимулах, осуществлять безопасное и уверенное поведение, не проявляя чувства страха, застенчивости, неуверенности, тревоги), необходимо предложить способы их формирования с учетом индивидуальных особенностей личности. Такая работа может осуществляться разными способами в зависимости от необходимости, возможностей и желаний человека. Примером могут быть записи-задания, основанные на собственных наблюдениях и опыте, представленные в табл. 1.

Т а б л и ц а 1

Пути развития ассертивных качеств личности

Ассертивные качества	Пути развития ассертивных качеств
Чувство собственного достоинства и самоуважение	Создание банка успешных дел, центрированность на успехе

Ощущение внутренней свободы и раскованности	Использование жестов, мимики, способствующих расслаблению, релаксации
Отсутствие излишнего или ненужного страха, беспокойства, тревоги	Концентрация на чем-то увлекательном, интересном, значимом
Безопасное, уверенное поведение	Пути безопасного поведения (отказ от алкоголя, курения, рискованного поведения во время автомобильного движения, селфи, общения в соцсетях)
Позитивное отношение к другим людям	Нахождение положительных черт в каждом человеке
Умение слушать других	Совершенствование техники слушания
Высокие моральные принципы, особая система ценностей	Перечисление и ранжирование принципов и ценностей с учетом их значимости для личности и окружающих людей

Американские психологи разработали права ассертивного человека. В книге «Мифы и тупики поп-психологии» [7] С. С. Степанов подверг критике модель Мануэля Смита. Ассертивные права человека подкупают положительной направленностью на его освобождение от чуждых установок, ложных авторитетов, ошибочных мнений, манипуляторов. Однако, как утверждает автор, это может быть воспринято как проповедь индивидуализма, которая, будучи понята некритично, может оправдывать ошибки, учить не прислушиваться к мнениям других людей, в том числе имеющих здравый смысл и достаточно справедливых и полезных для развития личности. Примирение с собственными ошибками, право ошибаться вызывают дискуссии в плане их оправдания. При осмыслении, а затем и реализации ассертивных прав необходимо понимать, что ошибки надо преодолевать и исправлять, особенно если не хватало знаний, что-то не понято, если была представлена ложная или недостаточная информация. Поэтому ассертивные права предполагают в разумной степени учет мнения окружающих, следование здравому смыслу, логике и нравственным основаниям поступков. Наряду с их раскрытием необходимо осмысление, для чего нужны ассертивные права и какова их роль в формировании и развитии личности. В табл. 2 представлены пути анализа, который может осуществляться по-разному в зависимости от уровня подготовленности аудитории, и способы реализации ассертивных прав.

Т а б л и ц а 2

## Анализ и способы реализации ассертивных прав личности

Ассертивные права	Как я понимаю ассертивные права	Какова роль ассертивных прав в развитии личности	Как я реализую ассертивные права
Право оценивать собственное поведение	Сопоставляю свое поведение с нормами морали, идеалами, законами, принятыми в обществе	Нравственное совершенствование личности	Отслеживаю динамику собственного развития

Право не объяснять свое поведение	Это зависит от характера поведения личности, иногда стоит объяснять свои поступки самому себе и другим	Повышение ответственности поведения	Рефлексирую, размышляю, сопоставляю, делаю выводы
Право сказать: «Я тебя не понимаю»	Это попытка понять другого человека	Повышение эмпатийной, коммуникативной культуры	Нахожу пути взаимопонимания, эффективного диалога
Право сказать: «Меня это не интересует»	Не интересует то, что не способствует моему развитию	Способствует поиску того, что развивает, совершенствует личность	Ищу и нахожу то, что мне интересно и необходимо для развития
Право самостоятельного обдумывания проблем	Навязывание чужого мнения тормозит процесс мышления	Самостоятельное осмысление содействует сознательности и активности личности	Составляю собственные комментарии к прочитанному, увиденному
Право изменения своего мнения	Если приводятся веские аргументы или находится новая информация, мнение можно поменять	Способствует гибкости мышления	Сопоставляю свое мнение с мнениями других, ищу веские доводы и основания
Право ошибаться	На ошибках учатся, допускаются ошибки, от которых не страдают другие люди	Формирует собственное мышление	Ошибаюсь, исправляюсь, учусь на собственных ошибках
Право не знать	Не стыдно не знать, стыдно не хотеть знать. Человечество многое не знает (как лечить некоторые болезни, как продлить жизнь человека)	Совершенствует процесс познания с точки зрения узнавания нового	Стараюсь узнать как можно больше
Право быть независимым	Стремление не зависеть от других мнений, быть независимым материально	Развивает самостоятельность	Стараюсь быть независимым от других
Право принимать нелогичные решения	На первый взгляд кажется нелогично	Расширяет творческие возможности, креативность, область поиска решений	Решаю нестандартные задачи

Рассмотренные в таком ракурсе ассертивные права имеют несомненную пользу для развития личности: повышают гибкость поведения, расширяют возможности личности, обеспечивают защиту от манипуляций, способствуют повышению самооценки, самоуважения.

Анализ проблемы формирования культуры ассертивного поведения личности показал необходимость более широкого рассмотрения ассертивности в плане поиска смысла жизни, своего места в ней, особенностей своего личностного роста и развития. Она способствует равенству в человеческих взаимоотношениях, позволяет учитывать интересы личности, смело выражать свои истинные чувства, пользоваться своими правами без ущерба для прав других. Сформированная культура ассертивного поведения помогает отстоять свою точку зрения, добиваться успеха, использовать собственные подходы в принятии решений. Личности с высоким уровнем ассертивности добиваются больших успехов в обучении, ищут собственные пути освоения информации, настойчивы в ее поиске, предлагают собственные способы ее обработки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Большой психологический словарь / сост. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2004. – 632 с.
2. Шейнов, В. П. Ассертивность и психологическое здоровье / В. П. Шейнов // Ананьевские чтения – 2013 : материалы науч. конф. – СПб., 2013. – 458 с.
3. Красильников, И. А. К вопросу о понимании ассертивного поведения с позиции внутренних конфликтов / И. А. Красильников // Пенз. психол. вестн. : электрон. науч. журн. – 2017. – № 2(9).
4. Альберти, Р. Твое абсолютное право. Ассертивность и равенство в вашей жизни и отношениях / Р. Альберти, М. Эммонс. – СПб. : Будущее земли, 2009. – 384 с.
5. Минделфилд, Г. Теория и практика ассертивности, или Как быть открытым, деятельным и естественным / Г. Минделфилд. – Минск : ООО «Попурри», 2003. – 144 с.
6. Кинг, П. Ассеривность / П. Кинг. – Библос, 2019. – 160 с.
7. Степанов, С. С. Мифы и тупики поп-психологии / С. С. Степанов. – М. : Эксмо, 2012. – 132 с.

The article discusses the need for developing a culture of assertive behavior in order to increase confidence, professionalism and competitiveness of the individual. Various approaches to the concept of assertiveness in psychological and pedagogical literature are analyzed. The ways of developing assertive personality traits are determined, as well as the means of analysis and ways of realizing assertive personality rights.

*Поступила в редакцию 21.01.2020*