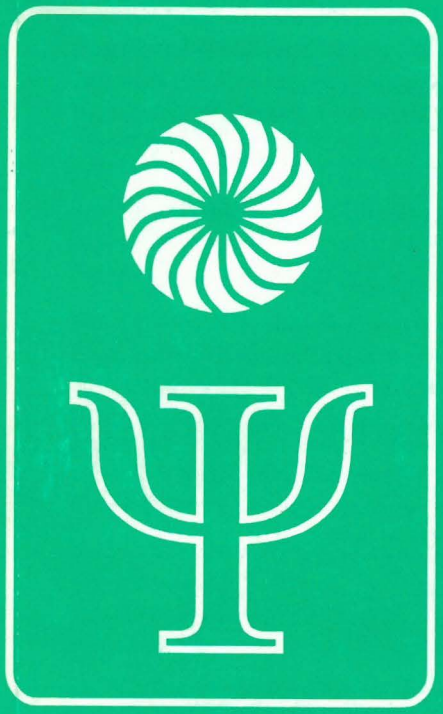
ЖУРНАЛ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА



В номере:

- Психология уверенности в себе
- Личностное изменение: новый контекст анализа
- Воровство у детей и подростков
- Письменное общение психолога с клиентом
- Психолог в обществе и профессиональное сообщество
- Из России с отчаянием, надеждой и любовью
- Профессиональная семья
- С неврозом ты мне нравился больше
- Нужен ли нам брачный договор?
- Очерки психологии суицида
- и другие статьи

Научно-практический журнал

№ 9 сентябрь 1999

МОСКВА

Журнал практического психолога, №9, 1999

Ежемесячный научно-практический журнал
Год издания четвертый

В номере:

Общие вопросы практической психологии

Ромек В.Г. Уверенность в себе. Этический аспект 3
Лушин П.В. Личностное изменение: новый контекст анализа 14
Носков В.И. К психолого-педагогическому обоснованию технологии подготовки профессионально зрелых и здоровых специалистов гуманитарного профиля 22

Психологическая практика

Антипова И.Г. Воровство у детей и подростков 29
Булкина Е.С. Письменное общение психолога с клиентом 64

Дискуссия

Варга А.Я. Психолог в обществе и профессиональное сообщество 67
Alexander Shapiro. The Value Dimension in Russian Family Therapy 77
Александр Шапиро Из России с отчаяньем, надеждой и любовью: Новая «Избранная земля семейной терапии» 83
Шапиро А.З. Профессиональная семья 88
Мария Макарова С неврозом ты мне нравился больше 94

Carte-blanche

Панфилова Н.А. Нужен ли нам брачный договор 100
Альберт Ишмуратов Очерки психологии суицида 104
Татьяна Иванова Изучаем психологию (стихи) 109

Вести, информация, рецензии

Волков Е.Н. Будущее — автоматизация всех людей плюс гуманизация всех компьютеров? Размышления над книгой Р. Чалдини «Влияние: наука и практика» 112

Фатыхова Р.М., Чуйкова Т.С., Осницкий А.К. Международная научно-практическая конференция «Человек, природа, общество: условия формирования позиции ненасилия» 122
Руководство к тесту Герхарда Витцлака «Диагностика уровня развития поступающих в начальную школу» 133

Юбилей Санкт-Петербургской Ассоциации Тренинга и психотерапии

Натаров В.И. Акмеотерапия: мгновенная психотерапия (психология здоровья), психология субъекта веры (взрослости), социология успеха (психология профессионализма) 134

«Журнал практического психолога» зарегистрирован в Роскомпечати РФ, свидетельство о регистрации № 014733 от 18 апреля 1996 г.
Учредители: Издательство «Фолиум» и Лидерс А.Г.
Издатель: Центр консультативной и практической психологии
Главный редактор Лидерс А.Г.
Редактор Лебедева Н.Н.
Компьютерная верстка Федоров М.Н.
Формат 60x84/16. Тираж 1000 экз.
Подписано в печать 07.08.1999 г. Заказ № 1302
Издательство «Принтер», ЛР № 066366 от 09.03.99 г.
Отпечатано на Фабрике офсетной печати
249020, г. Обнинск, ул. Королева, 6
Периодичность — 6 выпусков в полугодие
Адрес редакции: 117261, Москва, а/я 754
E-mail: lider@psych2.msu.ru

Запрещается перепечатка статей без согласия редакции
При использовании материалов ссылка на журнал обязательна

© "Журнал практического психолога", 1999

Ромек В.Г.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ. ЭТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

ВВЕДЕНИЕ

На новогодний утренник в школе, где учится моя дочь, я немного опоздал и застал только кульминацию захватывающего действа, инсценированного школьниками. Баба Яга подбросила в школьные завтраки страшную отраву — капсулы «Я». Все ученики начали говорить и думать только о себе, отказывались слушаться завуча, точнее — задавали ужасный вопрос: «А *почему* я должен это делать?» Ответ: «Потому, что я так сказала», — не производил на отравленных «Я» никакого впечатления. В общем — сущий ужас.

Положение, понятное дело, спасла добрая волшебница, которая потихоньку подсунула детям витамин «Мы», они его проглотили и — жизнь снова стала счастливой и солнечной. «Мы» дружно прокричали: «Елочка, зажгись!», и загорелся огонь любви и единения. Завуч произнесла слова поздравления.

КРИТЕРИИ СЧЕТА

Ясный и однозначный лейтмотив школьного спектакля вызывает ряд вопросов, ответы на которые с точки зрения современных теорий уверенности в себе далеко неоднозначны.

Добавляет ли уверенности в себе принадлежность к группе, эмоциональная идентификация с целями коллектива (Петровский, 1978)? Или наоборот: уверенность означает противопоставление себя, собственного мнения мнению других людей, без оглядки на окружающих (Сальтер, 1949)? На основании каких признаков мы должны судить об уверенности в себе? Может быть, действительно, вопреки всем теориям, именно чувство единения и принадлежности к группе помогает избавиться от социального страха, осознать свои права и поверить в себя?

Психологами предложено уже немало критериев оценки уверенности в себе: поведенческих, эмоциональных, когнитивных, социально-

Ромек Владимир Георгиевич — кандидат психологических наук, преподаватель Южно-Российского гуманитарного института. Электронные адреса: romek@psychology.ru http://www.openweb.ru/romek/.

психологических. Попробуем оценить с точки зрения этих критериев результаты действия отравы с этикеткой «Я».

Самыми простыми с точки зрения оценки кажутся особенности поведения маленьких актеров.

Уверенностью в себе можно было бы считать, например, владение завершенными схемами поведения (Лазарус, 1973, 1978), или некоторые его особенности (Сальтер, 1949). Можно было бы попробовать опереться на индикаторы социального страха (Вольпе, 1969) или выученной беспомощности (Селигман, 1975). Не было бы большой натяжкой попробовать оценить школьную успеваемость отравленных. Мы начнем наш анализ со *схем поведения* в том порядке, в каком их называет Арнольд Лазарус, поскольку именно здесь можно увидеть наибольшие противоречия научных данных «духу» школьного спектакля. Что же именно, какие особенности поведения Лазарус считает основой уверенности в себе и социальной компетентности и в какой мере они соответствуют зафиксированному в школьном сценарии идеалу?

1. Способность открыто говорить о своих желаниях и требованиях.

Употребление витамина «Мы» вряд ли будет способствовать открытому выражению потребностей, желаний, и, тем более, — требований. Скорее, «вылечившимся» детишкам придется отказываться от личных желаний в пользу мнения и желаний большинства. Трудно вообразить себе такой сплоченный коллектив, в котором бы общие цели максимально соответствовали потребностям отдельных его участников (люди все-таки — разные), и в котором бы каждый без лицемерия мог говорить: «мы все хотим, требуем одного и того же, а именно:...»

2. Способность сказать «Нет».

И с этим навыком возникают определенные проблемы, очень похожие на только что описанные. Единодушное коллективное «Нет» очень труднодостижимо, из-за индивидуальности желаний, целей, ценностей, уровня интеллекта и т.д.

3. Способность открыто говорить о своих чувствах.

Ну, этого уж вскормленные на витамине «Мы» не могут никогда и не при каких обстоятельствах. Попробуйте-ка выразить *свои собственные* чувства открыто, не используя местоимения «Я».

4. Умение устанавливать, поддерживать и заканчивать разговор.

Этот навык коллективистам, конечно, удается лучше всего, особенно последний его компонент. Бойкот «чужака» и поддержка «своих» всегда удавались лучше в коллективе единомышленников, руководимых вождем на основе простой и близкой массам идеи, так что каждый громко говорил «мы», подразумевая — «он».

Отчего же идеи классиков тренинга уверенности так далеки оказались от воспроизведенного десятки раз сценария школьного спектакля? Почему «я» было отнесено к отраве, мешающей счастливой школьной жизни? Ведь именно «использование местоимения Я» еще один классик уверенности — Андрэ Сальтер — назвал среди шести характеристик уверенности в себе, а попытки спрятаться за неопределенными формулировками («все ученики нашего класса хотят...», «правительство работает», «мы боремся с преступностью») считал проявлением слабости и неуверенности в своих силах. Неужели Россия — настолько особенная страна, что даже классику психологии уверенности нужно переписывать в специальной «русской» версии?

«Я» — ПОСЛЕДНЯЯ БУКВА В АЛФАВИТЕ

Особое отношение к проявлениям индивидуальности в России, конечно, имеет многочисленные культурные и социально-политические предпосылки. Конечно же, общественные цели и коллективная ответственность за результаты действий всегда ценились выше личных целей и личной ответственности. Местоимение «Я» в этом смысле — достаточно неудобная форма выражения того, что ценится выше — после «я» приходится постоянно добавлять «от лица *нашей* организации», «я, как и весь народ России, как и все люди моего города, как и все прогрессивное человечество». Так ведь удобно, выгодно, социально одобряемо, нормативно.

Но, к сожалению, ложно и малопродуктивно. Люди, множество «я», учащихся в школьном классе, живущих в моем городе и составляющих прогрессивное человечество, все же — разные люди, с разными «я», с разной мотивацией и с разной степенью согласия с принятым в качестве нормативного мнением.

Более того, именно мнение меньшинства, а в решающие моменты истории — и отдельных лиц, которое даже лексически трудно выразить в безличной форме или от третьего лица («есть мнение», «некоторые полагают»), часто оказывает решающее влияние на принятие наиболее творческих и продуктивных решений. Не вследствие ли этого уверенность в себе считают одним из главных качеств, заставляющих

серое большинство считаться с неординарными решениями и идеями (Майерс, 1997, 391–392)?

НАГЛОСТЬ — ВТОРОЕ СЧАСТЬЕ

Но не случится ли так, что преувеличение значения личных мнений, сомнений, желаний и ценностей приведет к санкциям со стороны социального окружения. Иными словами: хорошо ли это — в явной и открытой форме говорить о своих желаниях, мнениях и чувствах? Не получается ли так, что человек уверенный в себе — это человек переоценивающий свои возможности и не умеющий сдерживать свои эмоции? Не будет ли от этого какого худа?

Именно так и получается. А вот худа не будет. Действительно, уверенность в себе — это переоценка позитивных сторон своих навыков, способностей, переоценка шансов, которые нам предоставляет окружающий нас мир (Ромек, 1996). Но — парадокс: именно эта неадекватно позитивная оценка позволяет ее обладателю браться за многое и многого достигать в тот момент, когда неуверенный постоянно сомневается и не может принять решение.

Относительно невоздержанности в выражении эмоций я тоже должен ответить «да» — уверенный в себе человек часто выражает эмоции, до которых другим и дела нет. Но именно это помогает стать душой компании, заводить новых друзей, спасает от одиночества и т.д. По этому поводу мне вспоминается рекомендация, которую давал Андрэ Сальтер своим клиентам: «Не будь чувствительным, будь — эмоциональным». А вот какова связь между уверенностью и социальной компетентностью — это отдельный вопрос...

САМОУВЕРЕННОСТЬ И САМОУВАЖЕНИЕ

Конечно, всегда остается опасность переборщить. Не производит хорошего впечатления человек, за самоуверенными высказываниями и претензиями (на власть, внимание, на должность) которого ничего не стоит — никакой самобытности, никаких знаний, никакого опыта. Это — тот случай, который однозначно осуждается в большинстве культур, за исключением, может быть, лишь крайне индивидуалистичных. И именно этого следовало бы опасаться — чрезмерной переоценки своего потенциала. В спектакле же, как кажется, нечто другое — полный отказ и запрет позитивной самопрезентации. Ответ «я» на вопрос: «Кто

это все натворил?» — предполагается только в случае, если сотворено нечто ужасное. Контроль и такого рода самопрезентация закономерно провоцируют эмоции, которые положительными никак назвать нельзя, а именно: чувства стыда, страха и вины. Жесткий контроль позитивных «Я-высказываний», таким образом, закономерно препятствует чувствам гордости, смелости, инициативе, и, в конечном счете, — разрушает самоуважение. В отсутствии внутренней основы самоуважения детям приходится искать для него внешнюю основу: дорогая одежда, пейджер на боку — не самые неприятные следствия этого. Унижение одноклассников, агрессивные действия, нецензурная брань и асоциальное поведение — следствия в значительно большей степени опасные во всех отношениях.

Можно ли рассматривать агрессивный стандарт самоутверждения в качестве следствия социальной ингибиции стандартов уверенного самоутверждения? С точки зрения сегодняшнего уровня знаний об уверенности в себе — именно так оно и есть. Теоретические соображения относительно того, что агрессивность часто провоцируется неверием или неспособностью достичь своих целей в уверенной манере, подкрепляются практикой тренинга уверенности в себе. В ситуации, когда самоутверждение (отстаивание своих прав, например) становится неизбежным, многие ведут себя агрессивно не «по убеждению», а лишь потому, что других способов самоутверждения просто не знают, не научены им.

Самоутверждение за счет пугающей внешности, унижения или запугивания других, подчеркивания собственного социального статуса, происходит повсеместно не «по убеждению», а от неспособности к иным формам самоутверждения. Люди, которые им не обучены сами и других научить этому не могут, увеличивая катастрофическим образом долю агрессивности в обществе.

Неужели нельзя добиться самоуважения, не унижая при этом других? Неужели не придуманы еще способы уважать себя, не разрушая при этом самоуважения других? Конечно, можно, конечно, придуманы. Вот только — не научены, и потому других научить не можем. Сама среда, сам социум и принятые в нем нормы «не настроены» на уверенность в себе и самоутверждение. Помимо примера, приведенного в начале статьи, здесь можно указать еще множество фактов, подтверждающих это: репрессивный характер всех правил и установлений, чаще всего не предусматривающих системы поощрений, шаткость законодательной базы, никак не обеспечивающей защиту личных прав, не-

достаточность личной подписи человека (необходимость удостоверения ее печатью организации), слабая система защиты интеллектуальной собственности и собственности вообще, пренебрежение личной собственностью и т.д. и т.п.

Можно ли в этих условиях удивляться, что уверенность в себе не вписывается в современную систему ценностей школы, где учиться моя дочь, в систему социализации моей страны, понимается почти как полный аналог самоуверенности, наглости и хамства?

СЕБЯЛЮБИЕ И АГРЕССИВНОСТЬ

Конечно, не все так печально, и многие все же находят пути и способы самоутверждения, добиваются так или иначе осуществления своих желаний, уважают себя и свои чувства несмотря ни на что. Проблема, однако, состоит в том, что самореализация в большинстве случаев происходит вопреки, а не вследствие социального контроля, предполагает в той или иной степени противостояние социальным нормам, их игнорирование или пренебрежение ими. Поскольку все это означает борьбу с социумом, то самореализация предполагает большие затраты сил, денег и энергии, а в определенных случаях провоцирует агрессивное самоутверждение. Такого рода «аномальное», часто — агрессивное, самоутверждение тоже, в свою очередь, становится привычным и нормативным. Все, что связано с разрушением вопреки желанию или привычкам большинства, неизбежно несет на себе отпечаток агрессивности.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Но так ли уж неизбежно?

Напористой ассертивностью и агрессивным самоутверждением (Вольпе, 1969) не исчерпывается весь багаж знаний, накопленный современной психологией. Некоторое противоречие морального порядка, заложенное в самом понятии уверенности в себе, до некоторой степени игнорирующем желания и потребности других людей, начиная от незнакомых официальных лиц и заканчивая самыми близкими людьми, бурно дискутировалась в научной литературе начала 70-х годов. Идентичность понятий «социальная компетентность» и «уверенность в себе» была поставлена под сомнение сначала в общетеоретическом (Циммер, 1978), а затем — и в практическом плане.

Социальная компетентность была определена как особый навык, умение находить компромисс между самореализацией и социальным приспособлением, умением добиваться максимума осуществления собственных желаний, не ущемляя при этом права других на осуществление желаний их собственных.

Уверенность в себе в этом процессе необходима, но не достаточна, поскольку в классическом ее понимании (см. выше) не предусмотрен никакой механизм, помогающий окружению приспособиться к нашим желаниям и помогающий другим захотеть их осуществления. Косвенно предполагается, что если во всех действиях и вербализациях человек ограничивается *осведомлением* других о своих правах и желаниях, и не допускает при этом никакого давления на партнеров, то это уже само предоставляет партнеру право согласиться или отвергнуть просьбу или требование.

Но как же быть тогда в случае, если партнер, партнеры, социальная среда, стремятся совсем не к тому, что составляет предмет моих желаний? Как быть, если партнер — хам и унижение других — стиль его жизни? Как остаться уверенным в себе, как достичь своего и не потерять самоуважение?

Ответ довольно невнятен, но он все же есть. Хамом становятся от недостатка воспитания и от неспособности достичь своих целей другим (сами понимаете, каким) способом. Не обучены.

Довольно долго агрессивность и хамство, с одной стороны, и неуверенность и пассивность, с другой, пытались представить и анализировать как некоторые полярные качества, неприемлемые с этической, медицинской и экономической точки зрения. Множество раз было доказано, что агрессивность и неуверенность негативно сказываются на здоровье, как физическом, так и социальном, на экономических показателях, на уровне дохода семьи и т.д.

Развитие этой линии исследований привело еще к одному важному результату: неуверенность и агрессивность стали пониматься как две разные формы проявления отсутствия уверенности в себе. Социальная же компетентность — как результат особого стиля уверенного поведения, при котором навыки уверенности (различные в сфере официальных и межличностных отношений) автоматизированы и дают возможность гибко менять стратегию и планы поведения с учетом узкого (особенности социальной ситуации) и широкого (социальные нормы и условия) контекста (Ромек, 1996).

Это второе понимание соотношения уверенности в себе, агрессив-

ности и социальной компетентности, стало основой решения этической проблемы самоутверждения, так или иначе затрагивающего личные интересы других людей или общественные интересы (см. Рис.1).

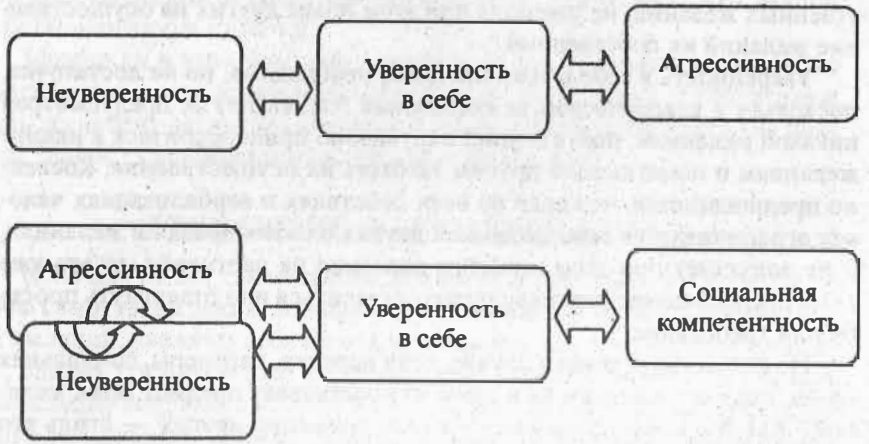


Рисунок 1. Две модели взаимосвязи уверенности в себе и агрессивности

ЭТИКА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Уверенное поведение с точки зрения этики можно рассматривать как наименее затрагивающий интересы других людей способ коммуникаций, создающий возможности неагрессивного и социально компетентного самоутверждения. Попробуем обозначить основные, самые существенные характеристики этого способа поведения.

1) Оптимизм и само-эффективность (Селигман, 1975; Бандура, 1977).

Иными словами эту характеристику человека можно обозначить как чувство уверенности в себе. В двух словах этот комплекс эмоционально-когнитивных характеристик описывается следующим образом: в большинстве моментов времени человек высоко (позитивно) оценивает свои навыки и способности, вероятность осуществления желаний и достижения личных целей. Успехи считаются личной заслугой, недостатки приписываются временному неблагоприятному стечению обстоятельств. Привычные позитивные оценки препятствуют самоуничижению в любых его формах и унижению других людей. Почему так? Очень просто! Трудно выразить в словах то, о чем не думаешь.

2) Открытость.

Все желания, чувства, просьбы, требования и претензии выражаются в открытой форме, от первого лица. Приказы, советы, наставления, обобщенные оценки переформулируются в «Я-высказывания». Такого рода вербализации мало у кого вызывают категорические возражения, препятствуют недопониманию и ложным истолкованиям. На этом пункте сходятся большинство психологов, используя иные синонимичные наименования (конгруэнтность, истинность, самотождественность и т.д.)

3) Спонтанность.

Действия совершаются спонтанно, без долгого обдумывания и откладывания решающего разговора. Возможные недоразумения разрешаются не в результате интриг и скандалов, а в открытом и честном разговоре. Реакция на разное поведение окружающих разная и неотсроченная.

4) Принятие.

Открытые, спонтанные и уместные высказывания и действия других людей (вне зависимости от их «полярности») принимаются всерьез и сопровождаются адекватной внутреннему ощущению реакцией. Более того, поддерживаются именно спонтанные и открытые реакции.

Этика такого рода уверенного поведения заключается в том, что, несомненно, отличающиеся друг от друга потребности, мнения и права разных людей выслушиваются, принимаются и сопоставляются с целью поиска наиболее приемлемой для всех формы их удовлетворения, принятия или защиты.

Окончательное решение этой задачи во все усложняющемся мире едва ли возможно, но процесс поиска этого решения добавляет всем членам общества социальной компетентности, добавляет оптимизма и веры в себя. В этом я вижу пользу, и этому хочу научить моего ребенка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Маленькую (ростом) девочку учитель, стремясь отметить ее достижения в математике, сажает на первую парту в правом ряду. Парт в школе довольно много, и первая стоит очень близко к доске, так что

смотреть на доску приходится под большим углом, вдобавок на доске играют блики солнца. Это, конечно, красиво, но следить за решением задачи девочка не может. Она почти ничего не видит, делает ошибки, получает плохие оценки, не хочет больше ходить на математику, которая ей раньше нравилась, да и вообще ходить в школу. Она просит маму попросить учительницу пересадить ее ближе к доске. Около недели до этого она боялась сказать о том, что ничего не видит на доске. Боялась сказать об этом учительнице («А разве это можно?»), не говорила об этом родителям, которые, конечно, были расстроены низкими оценками. Такого рода неприятности со стороны окружающего мира очень часто угрожают нашей уверенности в себе, снижают мотивацию достижения, самооценку, губят инициативу и делают агрессивными. Как же улучшить успехи по математике и не спровоцировать (скрытую или явную) агрессивную реакцию окружения?

Очень просто: дать возможность самой справиться с ситуацией, поверить в свои силы, самой добиться улучшения ситуации. Маленькую девочку приходится довольно долго убеждать и подбадривать, прежде чем она на перемене решается подойти к учительнице и сказать следующее: «Мне очень интересно решать задачи, но с моего места я почти ничего не вижу — парта для меня высокая, и солнце отражается на доске. Я хотела бы вернуться на прежнее место — там было лучше видно».

После уроков учитель вместе с девочкой перепробовали несколько парт, стараясь найти место, откуда невысокий маленький человек лучше увидит задачи, которые ему предстоит решать.

Вечером, листая букварь, девочка срисовывает букву, которая ей больше всего понравилась — последнюю букву в алфавите.

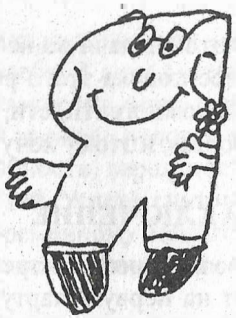


Рисунок 2. Последняя буква в алфавите

ЛИТЕРАТУРА

1. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер-Пресс, 1997.

2. Петровский А.В., Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива. М.: Просвещение, 1978.

3. Ромек В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник Ростовского государственного университета, Выпуск 1, Часть 2, Изд-во РГУ, 1996, с.132–146.

4. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. — 1977. — 84. — с.191–215.

5. Lazarus A.A. On assertive behavior: A brief note // Behavior Therapy. — 1973. — 4. — с.697–699.

6. Lazarus A.A. Multimodale Verhaltenstherapy. — Frankfurt: Fachbuchhandlung fur Psychologie. — 1978.

7. Salter A. Conditioned reflex therapy. — New York: Capricorn. — 1949.

8. Seligman M.E.P. Helplessness: On Depression, Development. San Francisco, 1975.

9. Wolpe J. The practice of behavior therapy. — NY. — 1969.

10. Zimmer D. Die Entwicklung des Begriffes der Selbstsicherheit und sozialen Kompetenz in der Verhaltenstherapie // Soziale Kompetenz: Experimentelle Ergebnisse zum Assertiveness-Training-Programm ATP. Band I. Messmittel und Grundlagen. / Ulrich, R., Ullrich de Muynck, R. (Hrsg.). — Munchen: Verlag J.Pfeiffer. — 1978.