

УДК: 159.9

© Фальова О.Є. 2015 р.

<http://orcid.org/0000-0001-5983-0090>

О.Є. Фальова

Національний педагогічний університет  
імені Г.С.Сковороди, м. Харків

## **АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЖІНКИ**

У статті розкрито поняття асертивності, як філософії особистісної відповідальності, як одного з факторів, який обумовлює рівень самореалізації особистості жінки. Асертивна поведінка розглядається як оптимальний, конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії. Описані принципи і класи поведінки, яка об'єднує поняття «асертивної» поведінки змістовно та основні складові асертивності. Проаналізовані деструктивні способи міжособистісної взаємодії — маніпуляція та агресія. Обґрунтовано необхідність розвитку асертивності, навчання спонтанним реакціям, відповідному прояву емоцій, мистецтву виражати свої бажання і потреби, як конструктивному способу розв'язувати міжособистісні протиріччя.

*Ключові слова:* самореалізація, асертивність, відповідальність, самоповага, міжособистісна взаємодія, маніпуляція, агресивність.

**Е.Е. Фалёва**

## **АСЕРТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИНЫ**

В статье раскрыто понятие асертивности, как философии личностной ответственности, как одного из факторов, обуславливающего уровень самореализации личности женщины. Асертивное поведение рассматривается как оптимальный, конструктивный способ межличностного взаимодействия. Описаны принципы и классы поведения, которое объединяет понятие «асертивного» поведения содержательно, и основные составляющие асертивности. Проанализированы деструктивные способы межличностного взаимодействия – манипуляция и агрессия. Обоснована необходимость развития асертивности, обучения спонтанным реакциям, соответствующему проявлению эмоций, искусству выражать свои желания и потребности, как конструктивному способу решать межличностные противоречия.

*Ключевые слова:* самореализация, асертивность, ответственность, самоуважение, межличностное взаимодействие, манипуляция, агрессивность.

**H.Y. Falyova**

## **ASSERTIVENESS AS A FACTOR OF A WOMAN'S PERSONAL SELF-REALIZATION**

The conception of assertiveness as a philosophy of personal responsibility, as one of the factors which is causing certain degree of woman's personal self-realization, is related in this article. Assertive behavior is studied as optimal and constructive way of

interpersonal cooperation. There are described principles and classes of behavior which are united into conception of "assertive" behavior and basic components of assertiveness. Destructive ways of interpersonal cooperation – manipulation and aggressiveness – were analyzed. Necessity of assertiveness development, studying of spontaneous reactions, which tally with emotions, art of wishes and needs displaying as a constructive way of interpersonal contradictions decision, are based.

*Key words:* self-realization, assertiveness, responsibility, self-respect (self-esteem), interpersonal cooperation, manipulation, aggressiveness.

**Актуальність проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства суттєво зростає потреба в соціально компетентній, соціально активній творчій особистості, яка здатна ефективно функціонувати в сучасних умовах та адекватно взаємодіяти в міжособистісних відносинах.

Теоретичний аналіз психологічної літератури показав, що самореалізація – здійснення можливостей розвитку Я, кінцевий результат самоздійснення, збалансоване й гармонійне розкриття всіх аспектів особистості жінки. Самореалізація неможлива без постійно діючого процесу самовдосконалення як процесу прилучення до культури, постійного підвищення рівня своїх знань і активної реалізації себе в житті. Одним з факторів, який обумовлює рівень самореалізації жінки є асертивність, тобто здатність людини не залежати від зовнішнього впливу та оцінок, самостійно регулювати власну поведінку і відповідати за неї, це здатність людини упевнено та з гідністю відстоювати свої права, не зневажаючи прав інших. Асертивність розглядається як базисна інтегративна характеристика особистості, що відображає її досягнення у розвитку відношень з іншими людьми, яка дає можливість ефективно вибудовувати свою поведінку у залежності від конкретних умов і у відповідності з прийнятими в соціумі нормами. Асертивна поведінка є прямою, відкритою, що не має ціллю причинити шкоду іншим людям.

Моделі поведінки, реагування на певні впливи ззовні, способи взаємодії з оточуючими, навіть якщо вони змінені та перетворені під впливом зовнішніх, соціальних факторів, в своїй основі містять моделі, які мали місце у дитинстві. І, найчастіше, вчасно не скоректовані в дитячому віці, вони здатні негативно вплинути на життєдіяльність людини, відношення особистості до навколишнього соціального світу, до себе самої [11].

Несформованість асертивної поведінки, як способу адекватної взаємодії в міжособистісних відносинах, показника недостатньої розвиненості вольових якостей і комунікативних навичок, сприяє дезадаптованості людини в соціальній, сімейній, професійній сферах та може провокувати формування девіантних форм поведінки.

Тому вивчення феномену асертивності як фактору самореалізації особистості жінки і можливостей її впливу на ефективність соціальної взаємодії є актуальним і значущим.

**Постановка та розробленість проблеми.** В межах дослідження проблеми асертивності, Ю.В. Шильцова [12] описує два основних напрями закордонної психології. Перший напрямок досліджує зовнішню поведінкову модель успішної людини (В. Каппоні, Т. Новак, Г. Фенстрейхейм (1997)). Другий напрямок – гуманістична психологія – досліджує внутрішній світ людини, її екзистенціальний стан (Р. Альберті, М. Еммонс (1975), Е. Берн (2000; 2004), Дж. Вольпе (1998), У. Джеймс (2000), Ф. Зімбардо (2005), А. Маслоу (1999), К. Роджерс (1994; 2005), К. Рудестам (1990), Р. и Р. Ульрихи (1976; 1978), Е. Шостром (2008)). Проблема асертивності розглядалася в дослідженнях Б.Г. Ананьєва (1980; 1996), Ф.Є. Василюка (2003), І.В. Дубровіної (1998), С.В. Ковальова (2007), Є.П. Нікітіна та Н.Є. Харламенкової (2000), А.М. Прихожан (2001), В.Г. Ромека (1999; 2002) та ін.

Ряд дослідників відзначають, що наявність асертивності сприяє ефективному розвитку соціальної адаптації особистості, а її відсутність або нерозвиненість призводить особистість до соціальної некомпетентності, дисгармонії та соціальної дезадаптації (Т.В. Антонова, 2004; А.М. Прихожан, 2001; Г.В. Ромек, 1999; Р. Альберти, 1975; Дж. Вольпе, 1958; Р. Васта, М. Хайт и С. Миллер, 1999; Д. Геллард и К. Геллард, 1999; С. Риис и Р. Грехам, 1991; М. Ротерам, М. Армстронг и К. Бураем, 1982; Р. и Р. Ульрих, 1978 та ін.).

Ю.В.Шильцова визначає наявність протиріч науково-практичного характеру, які загострюються у сучасних умовах розвитку суспільства: між потребою в соціально адаптивній творчо активній особистості, яка здатна функціонувати у мінливому оточуючому світі, і відсутністю в науково-практичній діяльності програм розвитку асертивності [12].

**Ціль статті** – проаналізувати асертивність як фактор самореалізації особистості жінки.

**Викладення основного матеріалу.** Потреба в самореалізації визначається як вища потреба особистості, що проявляється в прагненні до самовдосконалення, спрямована не тільки на реалізацію сил і здібностей, але й на постійний ріст своїх можливостей, тобто самореалізація – це здійснення можливостей розвитку «Я» жінки за допомогою власних зусиль, соціальності, сотворчості з іншими людьми, соціумом і світом в цілому, і саме асертивність дозволяє жінці не тільки активно відстоювати власні позиції, але й сприяє усвідомленню цінностей добра і взаємоповаги, що дозволяє відмовитися від деструктивних методів впливу, тобто більш ефективно пристосовуватися, адаптуватися до середовища [9].

Асертивність походить від англійського слова Assertiveness, похідне від дієслова assert — наполягати на своєму, відстоювати свої права. Концепція асертивності оформилася наприкінці 50-х – на початку 60-х рр. ХХ ст. в працях А. Солтера. Вона ґрунтувалася на положеннях гуманістичної психології (зокрема, протиставлення самореалізації та маніпулювання людьми), а також трансактного аналізу.

У теорії А. Солтера асертивна поведінка розглядається як оптимальний, конструктивний спосіб міжособистісної взаємодії на противагу двом найпоширенішим деструктивним способам – маніпуляції й агресії. Традиційні механізми соціалізації формують уразливість людини перед усілякими маніпуляціями з боку інших людей. Людина виявляється занадто піддана зовнішнім впливам, а оточуючі часто зловживають цим, маніпулюючи нею у своїх корисливих цілях. Зустрічаючись із неприйнятними вимогами, людина не знаходить сил їм суперечити й пересилуючи себе підкоряється всупереч своїм власним бажанням і установкам. А власні вимоги й домагання людина, навпаки, найчастіше не вирішується навіть висловити.

Постійно звиряючи свої спонукання й учинки із чужими очікуваннями й оцінками, людина соромиться своїх почуттів, боїться показати свою справжню особистість. Намагаючись подолати незручність такого положення, людина сама мимоволі вчиться маніпулятивним прийомам, вчиться відповідати агресією на агресію або просто на критику, пускай навіть слушну. Така тактика дає тимчасовий ілюзорний ефект, збіднює людину як у плані міжособистісних відносин, так і в плані душевного комфорту. Формування асертивності як особистісної риси в першу чергу передбачає, щоб людина усвідомила, наскільки її поведінка визначається її власними схильностями й спонуканнями, а наскільки — кимсь нав'язаними установками.

С.С. Степанов стверджує, що ця процедура багато в чому схожа зі сценарним аналізом Берна, тобто, за термінологією Берна, вимагає усвідомити, ким і коли прописані основні лінії сценарію життя, а також чи влаштовує людину цей сценарій, а якщо ні – то в якому напрямку слід цей сценарій відкоригувати. Людині пропонується не тільки взяти на себе головну роль у сценарії власного життя, але й фактично переписати сценарій і виступити режисером усієї постановки. У сфері міжособистісних відносин асертивність припускає відмову від опори на чужі думки й оцінки, культивування спонтанної поведінки у відповідності зі своїми власними настроями, спонуканнями й інтересами [7]. Сам термін з'явився у середині 90-х рр., після публікації чеських авторів В. Каппоні та Т. Новака «Як робити все по-своєму» («Асертивність – у життя»). Під асертивністю розуміють особистісну рису, яку визначають як автономію, незалежність,

здатність самостійно регулювати власну поведінку, тобто рису, яка характеризує самодостатню особистість.

Асертивна позиція особистості, як відзначає В.А. Шамієва, яка включає незалежність, наполегливість, відповідальність, сприяє направленню агресії в конструктивне русло, є розвиваючою, стимулюючою і плідною у вирішенні проблем в умовах мінливого середовища [11].

О.В. Хохлова, вивчаючи проблему конструктивної агресивності в формуванні навичок асертивної поведінки, визначала, що дослідники у вивченні проблеми асертивності, орієнтуються певним чином на роботи закордонних психологів, які присвячені опису зовнішньої поведінкової моделі успішної людини (В. Каппоні, Т. Новак, М. Джеймс, Д. Джонгвард, М. Мольц, Г. Бейер, Г. Фенстерхейм, Р.Е. Алберти, М. Еммонс, Г. Лінденфілд та ін. Більш глибоке, екзистенціальне розуміння асертивності нам дають роботи А. Маслоу, Е. Фромма, К. Роджерса, В. Франкла, Ф. Перлса, Г. Оллпорта, Ж. Леддлофа, Т. Харриса, Р. Емерсона та ін. Треба відзначити, що дані психологи не займались вивченням власне асертивності, однак, розроблені ними уявлення про здорову і зрілу особистість, допомагають пояснити феномен асертивності [10].

Світоглядною основою розуміння асертивності є філософія ненасильства. В роботах М. Ганді, І.А. Ільїна, А.А. Гусейнова, А. Гжегорчика, А.П. Назаретян, В.А. Ситарова та ін. дається моральна оцінка насиллю, що сприяє усвідомленню і прийняттю ненасильницьких методів. Оцінюючи агресію з позиції філософії ненасильства, О.В. Хохлова відокремлює асертивність від конструктивної агресивності.

В.А. Шамієва, розглядаючи асертивність в структурі особистості суб'єкта адаптації, відзначила, що вивчення особистості акцентує увагу вчених на внутрішній активності людини, яка направлена на пошук способів саморозкриття, на знаходження власної стратегії взаємодії з новою реальністю [11]. Однак, незважаючи на науковий інтерес дослідників до вивчення проблем асертивності, залишаються маловивченими проблеми, пов'язані: з виявленням конкретних особистісних характеристик асертивної особистості [5], з особливостями прояву особистісної саморегуляції, вибору способів взаємодії з оточуючою реальністю в складних, кризисних умовах життєдіяльності (конструктивних або деструктивних); з прагненням особистості жінки до збереження цілісності й розвитку свого Я, самореалізації, самоактуалізації, саморозкриття в складних, кризисних умовах життя.

Важливим для розуміння феномену асертивності є підходи різних вчених до її визначення. А.Я. Анцупов, А.І. Шипилов (2009) визначають асертивність як самопросування або просування своєї волі. С. Гинзер ін-

терпретує асертивність, як самоствердження без хвастощів або несправжньої скромності, як впевнений захист своїх інтересів. За Г. Крайгом, Д. Бокумом – це відстоювання і захист своїх прав. Д. Ньюстром, К. Дзвіс визначають асертивність як процес вираження індивідом почуттів, пропозицій про легітимні зміни. А. Салтер дає асертивності таке визначення: «вміти наполягати на своєму, переконувати».

В.В. Шпалінський (1998) наводить таке визначення – це здатність особистості відкрито і вільно заявляти про свої бажання, вимоги та добиватися їх втілення. Це вміння оптимально реагувати на зауваження, справедливу та несправедливу критику і рішуче говорити собі та оточуючим «ні», коли цього потребують обставини. В педагогічній літературі асертивність визначають як соціальну якість особистості, що проявляється в орієнтації на компроміс і співробітництво як провідні стратегії взаємодії.

А. Лазарус виділив чотири класи поведінки (або чотири види здібностей), яка змістовно поєднує поняття «асертивної» поведінки:

- здатність сказати «ні»;
- здатність відкрито говорити про почуття і вимогах;
- здатність встановлювати контакти, починати і закінчувати бесіду;
- здатність відкрито виражати позитивні та негативні почуття.

Для дослідника ці здібності існують не тільки в площині поведінки, але і включають когнітивні складові, такі, як установки, життєву філософію і оцінки [4].

Тобто, стає зрозумілим, що не володіючи асами асертивності, важко домагатись свого, незважаючи на труднощі, легко, коли це потрібно, змінювати тактику своєї поведінки. Асертивність, як комплексна особистісна властивість, виконує інтегруючу роль в структурі особистості та складає основу особистісного адаптаційного потенціалу.

В.А. Шамієва вважає, що ведучим компонентом асертивності виступають смисложиттєві орієнтації, які направляють активність суб'єкта адаптації на саморозкриття і самоактуалізацію. Саме асертивна поведінка як основа совладаючої поведінки забезпечує використання жінкою внутрішніх та зовнішніх ресурсів для вирішення складної ситуації [11].

Поняття асертивності близько принципу гештальт-терапії: «Я існую не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням; ти існуєш не для того, щоб відповідати моїм очікуванням». Виходячи зі шкали асертивності, можна визначити, що у звичайному житті модель поведінки більшості людей тяжіє до певного полюсу: пасивності (закомплексованості) або агресивності, причому обидва типи комунікації передбачають певні маніпуляції, які залежать від типу особистості.

Досліджуючи асертивність як моральну основу образу дій, Т.Г. Дрига [4] описує особливості пасивної та агресивної поведінки. Пасивна поведінка, це коли людина дозволяє іншим задовольняти свої потреби та забезпечувати свої права за рахунок потреб і прав іншої людини. Людина, яка поводить себе пасивно, не вміє чітко заявляти про свої бажання і потреби. В її діях відсутні впевненість, вона мучається від того, що не може належним чином застосувати свої здібності. Пасивна людина не здатна протистоять маніпуляторам. Невдачі послаблюють її самосвідомість. Іноді така людина намагається оволодіти ситуацією за допомогою маніпулювання іншими людьми. Такі дії визначаються як прихована агресія.

Агресивна поведінка, це коли задовольняються власні потреби й забезпечуються свої права, а потреби й права інших ігноруються. Агресія – це не тільки нанесення фізичної шкоди або вираження. Агресивний вплив виявляє сарказм і іронія, образа тощо. Чим витонченіше агресія, тем менше агресивності вбачає її носій у своїх діях. Однак витончений агресор справляє неприємне враження на оточуючих, у людей існує тенденція ухилятися від подібних контактів.

Пасивна й агресивна поведінка, на перший погляд, суттєво відрізняються друг від друга. Однак в обох випадках протилежна сторона розцінюється як «супротивник». Відмінність між пасивною й агресивною поведінкою полягає лише в тому, що агресивна людина наносить попереджуючі удари, тоді як пасивна відкрито дає зрозуміти, що не претендує на перемогу. Ціль маніпуляції – домогтися бажаного, не враховуючі інтереси протилежної сторони. Маніпуляція характеризується: неясністю, нечіткістю вираження своїх думок і прохань; використанням емоційно пофарбованих аргументів, коли упор робиться на моральні або інші цінності, що повинне схилити партнера, що сповідує ці погляди, до згоди; прагненням перекласти відповідальність за розвиток і результат подій на жертву [4].

На відміну від цих двох типів комунікації, асертивна поведінка опирається на принцип: «я тобі нічого не повинен, і ти мені нічого не повинен, ми партнери».

С. Стаут [6] формулює принципи асертивної поведінки.

- Прийняття на себе відповідальності за власну поведінку. За своєю суттю асертивність – це філософія особистої відповідальності. Тобто мова йде про те, що ми відповідальні за свою власну поведінку й не маємо права звинувачувати інших людей за їхню реакцію на нашу поведінку.

- Демонстрація самоповаги й поваги до інших людей. Основною складовою асертивності є наявність самоповаги й поваги до інших людей. Якщо ви не поважаєте себе, то ніхто не буде поважати вас.

- Ефективне спілкування. У цьому випадку головними є три наступні якості — чесність, відкритість і прямота в розмові, але не за рахунок емоційного стану іншої людини. Мова йде про вміння сказати те, що ви думаете або почуваєте щодо якого-небудь питання, не засмучуючи при цьому свого партнера по спілкуванню.

- Демонстрація впевненості й позитивної установки. Асертивна поведінка припускає розвиток упевненості й позитивної установки.

- Уміння уважно слухати й розуміти. Асертивність вимагає вміння уважно слухати й прагнення зрозуміти точку зору іншої людини. Усі ми вважаємо себе гарними слухачами, але виникає питання, як часто ми, слухаючи іншу людину, переходимо від фактів до припущень, і як часто ми перебиваємо інших для того, щоб швидше викласти свою точку зору?

- Переговори й досягнення компромісу. Прагнення до досягнення компромісу – дуже корисна якість. Часом виникає потреба знайти такий вихід з ситуації, який би влаштовував усі сторони, у ній задіяні.

- Пошук простих виходів зі складних ситуацій. Асертивність допомагає нам в процесі пошуку і знаходження простих виходів зі складних ситуацій. Не завжди легко прийти до єдиної думки. Саме тому вміння діяти асертивно у складних ситуаціях є корисним навиком [5]

За думкою американського психолога М. Дойча, особистість, яка поважає і цінує себе, відрізняється високим рівнем асертивності. Автор сформулював «потрійний принцип», який полягає в тому, що в будь-якій ситуації асертивна особистість діє рішуче, чесно і дружелюбно [3].

Асертивність, згідно С. Стайну і Г. Буку, складається з трьох основних компонентів: здатності адекватно виражати почуття, здатності відкрито виражати переконання і думки, здатність захищати свої особисті права. Асертивні люди здатні виразити свою позицію в конфліктній ситуації без агресії, не ображаючи опонента.

А.П. Федоров визначає асертивну поведінку як поведінку, при якій ціль досягається активно, однак не порушуються права інших людей. Це поведінка, при якій досягається взаємний баланс інтересів, а використовувані засоби допомагають прийняттю вигідного рішення [7].

С. Герасіна в своїй роботі приходиться до висновку, що рівень асертивності найбільш глибоко характеризує індивідуальний стиль поведінки особистості по відношенню до себе і оточуючих. На її думку, асертивність – це якість, яка відображає адекватний рівень мотивації досягнень, почуття впевненості у собі, емоційно-ціннісні установки, які, інтегруючись, трансформуються у почуття власної гідності та самоповаги [2].

Якщо розглядати стилі поведінки в термінах трансактного аналізу, то асертивна поведінка – це взаємодія на рівні Дорослий-Дорослий, тобто

асертивна людина сприймає і веде себе як доросла і саме так відноситься до об'єкту взаємодії.

Т.Г. Дрига, опираючись на праці Л.І. Божович, С. Стаута, аналізує вольову складову асертивності. Дослідниця звертає увагу на те, що вольові якості – це особливості вольової регуляції, яка проявляється у конкретних специфічних умовах, обумовлених характером переборених труднощів. Вольова дія означає перетворення прагматичної дії у вчинок внаслідок його приєднання до моральних мотивів і цінностей [4].

Наявність у людини стійких переконань і цілісного світогляду Л.І. Божович пов'язує з вольовою організацією особистості. Звідси одним з шляхів формування вольової сфери особистості вважається її моральне виховання [1]. В свою чергу, асертивна поведінка опирається на чітке усвідомлення своїх власних цілей і цінностей. Асертивна поведінка – це уміння, яке можна набути [6].

**Висновки.** Таким чином, проблема асертивної поведінки у жінок є дуже важливою. Звісно, що будь-які соціальні зміни починаються з трансформації свідомості.

За традицією різницю в соціальному становищі жінок і чоловіків, певну нерівність їх прав пояснюють біологічними причинами. Але аналіз історичних, етнографічних, культурних, психологічних фактів показує, що головними у протиставленні ролей жінки і чоловіка є соціальні причини. Розвиток асертивності потребує навчання спонтанним реакціям, відповідному прояву емоцій, мистецтву виражати свої бажання і потреби. Асертивність – необхідна якість будь-якої людини, яка бажає навчитися конструктивно розв'язувати міжособистісні протиріччя.

Саме розвиток жінки звільняє її від невротичних (інфантильних, уявлених, «несправжніх») проблем життя. Багато жінок не бачать свого потенціалу, або не знають про його існування та не розуміють користі вдосконалювання. Вони схильні сумніватися і боятися своїх здібностей, тим самим, зменшуючи шанси самоактуалізації.

Асертивність особистості реалізується у когнітивно-смісловому, афективному і поведінковому компонентах. Асертивна поведінка полягає у тому, що людина захищає власні права, виражає власні думки і почуття прямо, чесно і відкрито засобами, що поважають права інших людей. Така людина діє без непотрібної надмірної тривоги або почуття провини.

Асертивна, впевнена у собі жінка може звернутися до «справжніх» проблем життя і вирішити або встояти перед ними, розуміючи, що самоактуалізація, самореалізація – це не відсутність проблем, але це рух від минулих проблем, до справжнього життя, до справжніх проблем, які можна вирішувати.

Література

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович — М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. — 352 с.
2. Герасина С.В. Ассертивное поведение как предпосылка формирования чувства собственного достоинства и самоуважения студенческой молодежи / С.В. Герасина // Проблемы современной психологии. — 2010. — № 10. — 168 с.
3. Дойч М. Разрешение конфликта (Конструктивные и деструктивные процессы) / М. Дойч // Социально-политический журнал. — 2007. — № 1. — С. 202-212.
4. Дрига Т.Г. Ассертивность как моральная основа образа действий студенческой молодежи / Дрига Т.Г. // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. — Луганск, 2014. электронний ресурс  
[www.jurnal.org/articles/2014/psih13.html](http://www.jurnal.org/articles/2014/psih13.html)
5. Кузнецов М.А. Емоційно-вольові та особистісні особливості впевненої поведінки / М.А. Кузнецов, Я.А. Особливец // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. — Психологія. — Випуск 46. — Частина I. — Х.: ХНПУ, 2013. — С. 96-109.
6. Стаут С. Управленческий тренинг (Managing Training) / Стаут С.; пер. с англ. — СПб.: Питер, 2006. — 160 с.
7. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. — М.: Эксмо, 2005. — 672 с.
8. Федоров А. П. Когнитивно-поведенческая психотерапия / А.П. Федоров. — СПб.: Питер, 2002. — 352 с.
9. Хомуленко Т.Б. Сучасні проблеми гендерної соціалізації в онтогенезі особистості / Т.Б.Хомуленко // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Сковороди АПН України. — 2004.
10. Хохлова Е.В. Конструктивная агрессивность в формировании навыков асертивного поведения студентов вуза: Дис. ...канд. психол. наук по спец. «Педагогическая психология» 19.00.07. — Нижний Новгород, 2008. — 220 с.
11. Шамиева В.А. Ассертивность в структуре личности субъекта адаптации: Дис. ...канд. психол. наук по спец. «Общая психология, психология личности, история психологии» 19.00.01. — Хабаровск, 2009. — 207 с.
12. Шильцова Ю.В. Ассертивность как один из психологических механизмов развития социальной адаптации у детей старшего дошкольного возраста: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Шильцова Юлия Вячеславовна. — Москва, 2012. — 22 с.