

Музика О. Л.

*кандидат психологічних наук, професор,
завідувач лабораторії психології обдарованості,
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України,
ol.muzyka.ne@gmail.com*

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ КОНСТРУЮВАННЯ ОПИТУВАЛЬНИКА «АСЕРТИВНА ВЗАЄМОДІЯ ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ»

Анотація. У статті аналізуються особливості ціннісної взаємодії обдарованих старшокласників і студентів із ціннісно відмінним оточенням. Обґрунтовується необхідність розглядати поцінування й особистісне визнання як необхідні умови асертивної взаємодії. На основі авторської класифікації цінностей (особистісні цінності належності і визнання, пізнання і творчості, самоідентичності і смисложиттєві цінності) конструюються твердження опитувальника асертивної взаємодії обдарованої особистості.

Ключові слова: асертивність, ціннісна взаємодія, обдарована особистість, конструювання методики.

Abstract. The article analyzes the features of value interaction gifted senior pupils and students with a value-different environment. The need to consider appreciation and personal recognition as necessary conditions for assertive interaction is substantiated. Based on the author's classification of values (personal values of belonging and recognition, cognition and creativity, self-identity and meaningful life values), statements of the questionnaire assertive interaction of gifted individuals are constructed.

Keywords: assertiveness, value interaction, gifted person, construction of the test.

Актуальність. У спричиненій війною складній життєвій ситуації ціннісна регуляція більшості людей спрямовується на життєзабезпечення «тут і тепер». Обдаровані ж зазвичай мають структуровані життєві проекти, спрямовані на досягнення життєвих цілей не лише в близькій, а й у середній і далекій часових перспективах. Ціннісні відмінності між обдарованими особами і їх соціальним оточенням у складній життєвій ситуації стають настільки виразними, що можуть призводити до інволюції обдарованості. Зрозуміло, що обдарованим непросто утримувати свою життєву позицію в ситуації ціннісного впливу більшості на меншість. Зменшенню ціннісної конфронтації в цій ситуації сприяло б асертивне спілкування, або ж, якщо розглядати ширше, асертивна взаємодія. Однак наразі не існує діагностичних інструментів, які були б призначені для вивчення асертивної взаємодії обдарованих осіб з метою дальшої підтримки їхньої спрямованості на розвиток обдарованості.

Постановка проблеми. Поняття асертивності було введено у психологію у зв'язку з пошуком методів стабілізації особистості у ситуаціях невизначеності, в яких люди схильні реагувати емоційно і переважно агресивно [18]. Виокремлюють чотири періоди застосування поняття асертивності у психології: 40-і роки ХХ століття – початок експериментального дослідження асертивності

з позицій і для потреб клінічної психології; 70-і роки XX століття – розгляд асертивності як способу захисту прав особи; 80-90-і рр. XX ст. – переважають дослідження асертивності як засобу саморозвитку та досягнення максимальної особистісної реалізації; XXI століття – застосування асертивності та асертивних навичок у різних сферах діяльності, пов'язаних із підвищеними вимогами до соціальної компетентності. Дослідники вважають, що інтерес до проблем асертивності викликаний її значними можливостями як методу активізації людського потенціалу та досягнення максимальної особистісної реалізації, інструменту для саморозвитку та самовдосконалення [16]. Асертивність розглядається як найконструктивніший засіб міжособистісної взаємодії, як цілісна філософія життя, що включає в себе позитивне мислення, систему почуттів і ставлення до себе та інших, а також позитивний образ себе [10].

На сьогодні переважна більшість дослідників дотримується точки зору на асертивність як особистісну рису, яка проявляється у соціальній взаємодії. З одного боку, це відстоювання власних цінностей, а з іншого, – повага до ціннісних позицій інших людей. Асертивність – властивість, яка дозволяє людям прямо, комфортно та чесно, без необґрунтованого занепокоєння виражати почуття та відстоювати себе, водночас враховуючи особисті права інших [9].

Останнім часом розвиток асертивності розглядається як один із пріоритетів освітнього процесу в умовах співіснування людей з різними життєвими, політичними, релігійними цінностями. «Освіта прокладає шлях для спілкування, асертивної поведінки та реалізації права людини бути асертивною. Таким чином, освіта забезпечує основу для навчання жити разом через асертивність» [12, с.1]. Є позитивний досвід реалізації програм розвитку асертивної взаємодії. Наприклад, у практику шкіл США впроваджено теоретичну модель «Дисциплінування через асертивну поведінку». Взаємодія всіх сторін освітнього процесу ґрунтується на принципах, взаємоповазі та дотримання прав [11].

Результати досліджень показують, що розвиток асертивності сприяє здатності вирішувати проблеми, зниженню рівня депресії та тривоги, підвищенню самооцінки та задоволення від міжособистісних стосунків [13; 19]. Асертивні навички дозволяють людині максимально реалізувати свої здібності та досягти бажаних цілей [8; 17].

Для дослідження асертивності розроблено ряд методик, які не містять якихось спеціальних обмежень стосовно категорій досліджуваних. Однак, якщо йдеться про обдарованих, які мають виражені відмінності від соціального оточення в сфері особистісних цінностей і досягнень, очевидна потреба в критеріально орієнтованих методиках [15]. Окрім збору дослідницьких матеріалів, вони могли б опосередковано сприяти поліпшенню процесів самопізнання і соціальної рефлексії досліджуваних та сприяти підтриманню у них спрямованості на саморозвиток обдарованості.

Більшість опитувальників асертивності ґрунтуються на положенні про три основні типи поведінки особи у соціальній взаємодії: пасивну, агресивну і власне асертивну [14]. Коли йдеться про розроблення методики для дослідження обдарованих, то перші два типи поведінки заперечень не викликають. Що ж стосується асертивної поведінки, то виникають проблеми у формулюванні

тверджень опитувальника, які б відображали особливості ціннісної взаємодії обдарованих із соціальним оточенням. Суть асертивного спілкування полягає в тому, що люди намагаються не допустити знецінення з боку інших осіб тих своїх поглядів і переконань, які важливі для підтримання самоповаги. Часто цього досягають за допомогою уникання спілкування або ж за допомогою маніпуляційних комунікаційних технік. Справжня асертивна взаємодія оснований на тому, що суб'єкти взаємодії мають не лише відстоювати власні цінності, але й не знецінювати переконань інших людей. Наприклад, високі досягнення, які вирізняють обдарованих учнів і студентів, часто стають причинами для заздрості і негативного ставлення оточення. Але їх навряд чи вдасться винести за дужки асертивної взаємодії. Отже, досягнення, як значимі чинники, мають враховуватися у розробленні методики дослідження асертивної взаємодії обдарованої особистості. Те ж саме можна сказати і про особистісні властивості та цінності.

Мета статті полягає у розробленні теоретичних основ конструювання методики дослідження асертивної взаємодії обдарованої особистості, виокремлення значимих сфер ціннісної взаємодії, її параметрів та формулюванні на цій основі тверджень опитувальника.

Виклад основного матеріалу. Для розроблення методики дослідження асертивної взаємодії обдарованої особистості необхідно зосередитися на тих її формах, які стосуються особистісних цінностей, що регулюють розвиток і саморозвиток здібностей та обдарованості. Це особистісні цінності соціальної взаємодії (цінності належності і визнання), особистісні цінності саморозвитку здібностей (цінності пізнання і творчості), цінності особистісної самобутності (цінності самоідентичності і смисложиттєві цінності) [2].

Із названих груп особистісних цінностей потребують детальнішого аналізу цінності соціальної взаємодії, оскільки в них безпосередньо проявляється асертивність. Важливо виявити її ціннісне підґрунтя, що дозволить конкретизувати психологічне наповнення поняття асертивної поведінки, притаманної обдарованими особам.

Цінності соціальної взаємодії інтенсивно формуються у старшокласників і студентів, оскільки саме в цих вікових періодах інтенсивно відбувається процес соціалізації [1; 4; 6]. Але те, що старшокласники і студенти з ознаками обдарованості вирізняються з-поміж ровесників як досягненнями, так і особистісними цінностями, які можуть не збігатися з тими, що поділяються групою (наприклад, цілеспрямованістю, працелюбністю тощо), може завадити реалізації їхньої потреби у належності. Ціннісні відмінності між обдарованою особою і групою можуть спричинити кілька варіантів взаємодії: 1) відторгнення, неприйняття особи групою; 2) інтеграція обдарованої особи з групою на основі прийняття групових цінностей і відмови останньої від власних, що веде до інволюції обдарованості; 3) інтеграція з групою зі збереженням цінностей, які регулюють розвиток обдарованості.

Рефлексія і самопізнання, які супроводжують задоволення потреби в особистісній значимості, сприяють формуванню у старшокласників і студентів особистісних цінностей визнання. Намагаючись посісти високе місце в системі

групових стосунків, обдаровані проводять «інвентаризацію» власних якостей з метою виявлення тих, що цінуються групою. Індикатором цінності є схвалення членами групи висловлювань чи позитивна оцінка їхніх дій або ж результатів діяльності. Зрозуміло, що в ситуації ціннісних відмінностей між обдарованими і пересічними старшокласниками і студентами цих позитивних схвалень може виявитися недостатньо, або ж вони можуть бути незначимими для обдарованих. Очевидно, в цих випадках самі обдаровані мають ініціювати позитивну оцінку членів групи, натомість надіючись отримати схвалення навзаєм.

Зважаючи на те, що обдаровані мають високі досягнення, несумірні з досягненнями інших членів групи, ці досягнення не можуть бути предметом взаємного поцінування. Але поцінування може цілком успішно вибудовуватися на основі розширення оцінного поля: суб'єкти взаємодії можуть поціновувати одне одного за прояви тих якостей, які є цікавими чи бажаними, але у них самих виражені недостатньо. У такий спосіб простір ціннісної взаємодії розширюється, що можна розглядати як умову ціннісної ампліфікації групи: обдаровані збільшують число своїх оцінних конструктів у сфері соціальних процесів, а інші члени групи поступово наближаються до розуміння механізмів саморозвитку здібностей і досягнення високих результатів [5].

Простих взаємних схвалень недостатньо для групової інтеграції обдарованих осіб (мається на увазі лише така інтеграція, у результаті якої в обдарованих зберігається спрямованість на розвиток екстраординарних здібностей). Вони, як правило, поверхові, ситуаційні, нерегулярні, нерозгорнені, і, здебільшого, не збігаються з внутрішніми критеріями самооцінки, а відтак є особистісно незначимими.

Першим кроком до того, щоб взаємодія між обдарованою особою та іншими членами групи ставала ціннісною, є взаємний інтерес одне до одного. З одного боку, він проявляється в розпитуванні, у вниканні в деталі, у намаганні зрозуміти чужу позицію, а з іншого, – у можливості на цій основі дати розгорнену оцінку тому чи іншому досягненню чи особистісній якості. Тут вже йдеться не про схвалення, а про поцінування, яке може містити компоненти аналізу чи навіть конструктивної критики [3; 4; 7]. *Поцінування* – це доброзичлива, розгорнена, компетентна оцінка важливих для групової взаємодії та особистісно значимих результатів діяльності чи особистісних якостей. Члени групи, від яких отримується поцінування, стають референтними особами – джерелами ціннісного обміну і ціннісної підтримки особистісного розвитку. Накопичення моментів поцінування веде до особистісного визнання. Для осіб із ознаками обдарованості *особистісне визнання* – це результат систематичного поцінування їхніх здібностей, умінь, досягнень та особистісних якостей, які є важливими для них і посідають чільне місце в структурі особистісної ідентичності.

Таким чином, взаємне поцінування можна розглядати як необхідну умову асертивної взаємодії обдарованих осіб з ціннісно відмінним оточенням. Отже, поцінування разом із агресією й униканням, як індикаторами неасертивної поведінки, можна використати для розроблення опитувальника. На рис 1. показано схему конструювання опитувальника асертивної взаємодії обдарованих

осіб із соціальним оточенням у сфері особистісних цінностей належності та визнання.

Група особистісних цінностей		Параметри поведінки	Формулювання тверджень опитувальника
Цінності соціальної взаємодії	Особистісні цінності визнання	поцінування	У людях я помічаю те, чому можна повчитися, і стараюся знайти спосіб, як сказати їм про це
		агресія	Успіхи інших викликають у мене роздратування, яке мені важко приховувати
		уникання	Я не вмію хвалити інших за їхні досягнення і зазвичай не роблю цього
	Особистісні цінності належності	поцінування	Моє коло спілкування складається з людей, які поважають і цінують одне одного
		агресія	У спілкуванні перевагу мають ті, хто може за себе постояти
		уникання	Я намагаюся обходити гострі кути й уникати конфліктів

Рис.1. Формулювання тверджень опитувальника асертивної взаємодії обдарованої особистості у сфері цінностей соціальної взаємодії

Асертивна взаємодія – процес, оснований на взаємності. Якщо члени групи, які не налаштовані на розвиток екстраординарних здібностей, можуть поціновувати досягнення обдарованих і визнавати їх як особистостей, то постає питання про те, за що ж можуть поціновувати самі обдаровані інших членів групи? Найзагальніша відповідь на це питання така: за те, що ці інші цінують в собі. Звісно, тут йдеться не про всі, а лише деякі складники їхньої особистісної ідентичності, але поцінування при цьому має бути щирим і зацікавленим. Часто обдаровані можуть захоплюватися тими здібностями, яких не мають самі, чи тими особистісними якостями, дефіцит яких у собі відчувають. Це можуть бути, наприклад, прояви соціального й емоційного інтелекту, компетентність у сучасній музиці чи такі риси характеру, як дружелюбність і готовність допомогти. Ці та інші характеристики цілком здатні стати основою для взаємного поцінування й особистісного визнання і спільною основою для взаємозбагачувальної асертивної взаємодії людей, між якими є відчутні ціннісні відмінності.

До **цінностей саморозвитку здібностей** відносяться пізнавальні особистісні цінності та особистісні цінності творчості. Оскільки обдаровані старшокласники і студенти є суб'єктами освітнього процесу, а розвиток їхніх здібностей і соціалізація здебільшого пов'язані саме з ним, то зрозуміло, що відмінності у цінностях пізнання і творчості не можуть не впливати на соціальну взаємодію.

Обдаровані, як правило, вирізняються з-поміж інших вищим рівнем інтелекту і когнітивної складності, мають більший досвід успішного вирішення пізнавальних задач і вищу академічну успішність. Одним із найпоширеніших прийомів, який використовується для зняття можливого емоційного напруження,

що виникає при порівнянні здібностей і навчальних досягнень, є культивування і самими обдарованими, і навіть педагогами міфологеми про те, що їм нібито «все легко дається». Багатьом може видаватися, що це насправді так, але при цьому ігнорується чи ретельно приховується той факт, що видима легкість, з якою обдаровані вирішують найскладніші задачі, є результатом зусиль і цілеспрямованого розвитку здібностей впродовж тривалого часу. Все ж, складність пізнавальної діяльності і процесів, якими вона регулюється, дозволяє виокремити особливості чи навіть індивідуальні стилі, які можуть бути використані для взаємозбагачення і поцінування.

Творчі здібності розглядаються нами як надбудова над тими чи іншими здібностями, можливість зведення якої виникає тоді, коли базові здібності вже розвинені до високого рівня. Уникненню конкуренції за поцінування творчих здібностей допомагає їх різноманітність: існує стільки ж видів творчих здібностей, скільки є видів діяльності. Але найчастіше складність у взаємодії обдарованих старшокласників і студентів із соціальним оточенням полягає саме у глибинних особистісних відмінностях, а саме у творчій спрямованості перших і відсутності такої спрямованості у других. Для обдарованих важливо не просто досягти певного результату, а досягти його по-своєму, новим способом. Зрозуміло, що за такого підходу виникають помилки і невдачі, які можуть дратувати однолітків, особливо, якщо діяльність є спільною. Асертивна взаємодія у сфері відмінних позицій щодо творчості має орієнтуватися на процес творчості і її результат, який з надлишком компенсує всі невдачі, а помилки і невдачі розглядаються як неодмінні атрибути творчого процесу і джерело накопичення досвіду.

Група особистісних цінностей		Параметри поведінки	Формулювання тверджень опитувальника
Цінності саморозвитку здібностей	Особистісні цінності творчості	поцінування	Мені хочеться відзначати прояви творчості людей з мого оточення, і мені часто це вдається
		агресія	Одні люди можуть творити, а інші – лише витворяти, останнім варто нагадувати про це
		уникання	Бути творчим чи ні – особиста справа кожного, і не варто наголошувати на цьому
	Особистісні цінності пізнання	поцінування	Будь-які прояви пізнавальної активності заслуговують на схвалення і підтримку
		агресія	Не надто інтелектуальні люди варті того, щоб їм про це було відомо
		уникання	Усі самі знають про свої здібності до навчання, тож не варто зайвий раз їм про це нагадувати

Рис.2. Формулювання тверджень опитувальника асертивної взаємодії обдарованої особистості у сфері цінностей саморозвитку здібностей

Цінності **особистісної самобутності** дозволяють обдарованим особам регулювати саморозвиток відносно автономно від цінностей контактної групи, орієнтуючись на власні особистісні цінності.

Цінності самоідентичності є результатом самопізнання й осмислення обдарованими особами тих умінь і особистісних якостей, які дозволяють їм успішно адаптуватися до життєвих умов, з одного боку, і виокремлюватися з-поміж людей, виособлюватися, ставати особистістю, – з іншого. У центрі самоідентичності обдарованих осіб є їхні здібності, до яких формується ціннісне ставлення. Здібності до певної діяльності разом з усвідомленими можливостями їх вдосконалення стають для обдарованих людей інваріантними адаптаційними ресурсами, які не відкидаються навіть тоді, коли життєва ситуація критично ускладнюється. Саме ця вкоріненість здібностей в особистісних структурах, постійне їх вдосконалення впродовж тривалого часу дозволяє обдарованим людям розвинути їх до екстраординарних рівнів.

Група особистісних цінностей		Параметри поведінки	Формулювання тверджень опитувальника
Цінності особистісної самобутності	Смисло-життєві цінності	поцінування	Життєві цінності кожної людини, навіть якщо вони відмінні від моїх, все ж заслуговують на повагу
		агресія	Прірва між життєвими цінностями людей буває такою глибокою, що компроміси у взаєминах неможливі
		уникання	Я намагаюся уникати розмов про сенс життя і життєві цінності
	Цінності само-ідентичності	поцінування	В інших людей, як і в мене, є свої сильні сторони і здібності, що заслуговують на повагу
		Агресія	Якщо я відчуваю психологічну несумісність із кимось, то мені важко це приховувати
		уникання	Усі люди різні, але про це не варто говорити

Рис.3. Формулювання тверджень опитувальника асертивної взаємодії обдарованої особистості у сфері цінностей особистісної самобутності

Смисложиттєві цінності в обдарованих людей є результатом осмислення ними свого місця і ролі в житті. Як правило, це індивідуалізовані проєкції загальнолюдських цінностей на особистісні ціннісні уявлення, що сформувалися в результаті накопичення досвіду досягнень, конкретизовані в життєвих цілях і планах. Життєві проєкти обдарованих осіб настільки тісно пов'язані з розвитком здібностей і досягнень, що цього зв'язку, як правило, не в змозі порушити навіть складні життєві обставини. Якщо це все ж трапляється внаслідок ціннісних впливів більшості, то виникають ціннісні кризи, які можуть призводити до інволюції обдарованості. Навички асертивної взаємодії допоможуть обдарованим учням і студентам зберегти свою ціннісну автономність і спрямованість на розвиток обдарованості в найскладніших життєвих ситуаціях.

Висновки. Аналіз асертивності як способу ціннісної взаємодії та особистісно-ціннісних регуляторів саморозвитку обдарованої особистості дозволяє дійти таких висновків:

- 1) в основу розроблення методики дослідження асертивної взаємодії обдарованої особистості з ціннісно відмінним оточенням може бути покладена

класифікація особистісних цінностей, які беруть участь у регуляції саморозвитку обдарованої особистості (особистісні цінності соціальної взаємодії, саморозвитку здібностей, особистісної самобутності);

- 2) процес асертивної взаємодії обдарованих осіб із ціннісно відмінним оточенням може вибудовуватися на засадах взаємного інтересу і поваги;
- 3) поцінування досягнень і особистісне визнання можуть розглядатися як індикатори асертивної взаємодії обдарованих осіб, і разом з іншими параметрами взаємодії (уникання, агресія) можуть бути відображені в твердженнях опитувальника.

Перспективи дослідження вбачаються в апробації опитувальника, вдосконаленні його змісту й формулювань окремих тверджень, проведенні порівняльних досліджень із метою виявлення відмінностей у параметрах ціннісної взаємодії обдарованих старшокласників і студентів та осіб, які не спрямовані на розвиток обдарованості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Корольов, Д. К. (2024). Психологія обдарованості. Навчальний посібник. Київ: Вид-во «Міленіум», 176 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742950/>
2. Музика, О. Л. (Ed.). (2023). Ціннісна підтримка розвитку обдарованої особистості в освітньому просторі. Психологічна технологія: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 237 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737267/>
3. Музика, О. Л. (Ed.). (2017). Ціннісна детермінація становлення обдарованої особистості: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 220 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708203>
4. Музика, О. Л. (Ed.). (2018). Соціальна взаємодія і цінності обдарованої особистості: методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 222 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/714644/>
5. Музика, О. Л. (2008). Програма ціннісної підтримки здібностей та обдарованості «Три кроки». Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 34 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/3492/>
6. Музика, О. Л. (2016). Ціннісна взаємодія як чинник розвитку обдарованої особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. VI. Вип. 12. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, С. 5-20. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704382/>
7. Музика, О. Л. (2021). Феномен знецінення і ціннісне самовизначення обдарованої особистості. *Теоретико-методологічні засади психологічної допомоги обдарованій особистості в освітньому просторі: тези доповідей XII науково-практичного семінару, 22 квітня 2021 р.* Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С. 5-6.
8. Музика, О. Л., Музика, О. О., Никончук, Н. О. (2023). Розвиток асертивності обдарованих студентів у складних життєвих ситуаціях. *Modern systems of*

science and education in the USA, EU and other countries, 16(1), 139-144. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737601>

9. Alberti, R. E., Emmons, M. L. (1990). *Your perfect right: A guide to assertive living*. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers, 6th ed.
10. Bishop, S. (2010). *Develop your assertiveness* (2nd ed.). London: Kogan Page.
11. Canter, L., & Canter, M. (2001). *Assertive discipline: Positive behavior management for today's classroom*. Santa Monica, CA: Canter & Associates Inc.
12. Castaños-Cervantes, S., & Atristain-Suárez, C. (2024). "I'm OK, You're OK" Philosophy: Promoting a Culture of Respect, Equity, Justice, and Peace Through Assertiveness – An Introduction. *In book: Assertiveness in the Context of Human Rights, Ethics, and Classical Virtues*. Springer, 1-28. https://doi.org/10.1007/978-3-031-60962-6_1
13. Gultekin, A., Ozdemir, A. A., & Budak, F. (2018). The Effect of Assertiveness Education on Communication Skills Given to Nursing Students. *International Journal of Caring Sciences*, 11, 395-401.
14. Jakubowski, P., & Lange, A. (1976). *Responsible assertive behavior: Cognitive. behavioral procedures for trainers*. Champaign, Illinois: Research Press.
15. Muzyka, O. L., Muzyka, O. O., & Osnadchuk, Y. O. (2022). Development of e-platform for psychological online testing of gifted senior pupils and students. *Information Technologies and Learning Tools*, 89 (3), 162-177. <https://doi.org/10.33407/itlt.v89i3.4700>
16. Peneva, I., & Mavrodiev, S. (2013). A Historical Approach to Assertiveness. *Psychological Thought*, 6(1), 3-26. <https://doi.org/10.5964/psyct.v6i1.14>
17. Rakos, R. (1990). *Assertive behaviour: Theory, research and training*. New York: Routledge.
18. Salter, A. (2002). *Conditioned reflex therapy: The classic book on assertiveness that began behavior therapy*. Gretna, LA: Wellness Institute.
19. Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness Training: A Forgotten Evidence-Based Treatment. *Clinical Psychology Science and Practice*, 25, e12216. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12216>