

DOI: 10.17689/psy-2017.2.1

УДК 159.9

К вопросу о понимании ассертивного поведения с позиции внутренних конфликтов личности

© 2017 Красильников Игорь Александрович*

*кандидат психологических наук, доцент, независимый исследователь

(г. Полтава, Украина) margadon.igor@gmail.com

Аннотация. В статье представлены некоторые теоретические взгляды на проблему ассертивного поведения с позиции внутренних конфликтов личности. Подчеркивается, что ассертивное поведение можно рассматривать, как одну из стратегий разрешения внутренних конфликтов. Отказ от этой защитной формы поведения рассматривается как самотравматизация. Делается акцент, что восстановление субъектности необходимо рассматривать как процесс разрешения субъектом внутренних конфликтов. В основе этого процесса лежит восстановление самоуважения и необходимость деблокировки неэффективных социальных стереотипов, сформированных в прошлом жизненном опыте. Указывается, что проблема мотивации ассертивного поведения может концептуально решаться на основе экзистенциально-этической парадигмы. В данной статье представлена попытка теоретического обоснования положения, что результатом восстановления субъектности в сложных коммуникативных ситуациях является отказ от позиции «жертвы» и принятии позиции «нет», как спонтанно-рискового поведения.

Ключевые слова: субъект, ассертивное поведение, самотравматизация, внутренние конфликты, самоуважение

Subjecting as asserting behavior from a position of internal conflicts of the person

© 2017 Krasilnikov Igor Aleksandrovich*

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, independent researcher (Poltava, Ukraine) margadon.igor@gmail.com

Annotation. In clause some theoretical sights at a problem asserting behavior from a position of internal conflicts of the person are presented. It is emphasized, that asserting behavior can be considered, how one of strategy of the decision of internal conflicts. Refusal of this protective form of behavior is considered as self-traumatism. The accent is done, that restoration subject is necessary for considering as process of the decision by the subject of internal conflicts. In a basis of this decision restoration of self-esteem and necessity of a unblocking of the inefficient social stereotypes generated in the last life experience. It is underlined, that the problem of motivation asserting behavior can conceptually be solved on the basis of existential-ethical paradigm. In this clause attempt of a theoretical substantiation of position is presented, that result of restoration self in complex communicative situations is renunciation of a position «victim» and acceptance of a position «not», as is spontaneous-risk behavior.

Keywords: subject, asserting behavior, self-traumatism, internal conflicts, self-esteem

В настоящее время в психологической науке уже не является новизной о существовании методологической проблемы системного связывания двух линий исследования: теоретической и прикладной. Особенно остро эта проблема заявляет о себе, когда пытаются понять личность в сложных жизненных ситуациях в контексте само- и психотерапевтической помощи. Понятно, что эффективные результаты некоторых практических методов, направленных на становление субъектности и способности отстаивать личные интересы требуют от теоретической психологии надлежащего системного

анализа [1]. Так, наше внимание привлекли достаточно высокие психотерапевтические результаты методов по развитию ассертивного поведения (АП). С нашей точки зрения можно предположить, что ассертивное поведение можно рассматривать как один из вариантов копинг-поведения, направленного на повышение уровня психологической адаптации личности в условиях динамичных социальных изменений [5, 6].

Не останавливаясь в данной статье на истории вопроса, рассмотрим взгляды современных зарубежных исследователей-практиков по проблеме ассертивного поведения. Целью данной статьи является выделение концептуальных положений в исследованиях ассертивности с позиции разрешения субъектом внутриличностных конфликтов.

Обретение субъектом внутренней свободы неразрывно связано с разрешением конфликтных «тем» жизненного мира, учитывая возможности перестройки собственных ценностей. Если такая перестройка ценностей невозможна, то человек может испытывать внутренние конфликты и эмоциональные страдания [7].

Так, исследуя проблему депрессии, американский психолог М. Япко считает, что данное психическое состояние вызывается, когда люди игнорируют свои ценности, убеждения, чтобы соответствовать ожиданиям других, быть для окружающих идеальным партнером, стремятся показать себя в глазах других милыми, сердечными, внимательными и неконфликтными и соответственно открывают личные границы. Когда потребность в одобрениях других превышает их потребность в отстаивании своей индивидуальности, тогда возникают внутренние конфликты. Автор связывает АП с бескомпромиссностью в решение защиты зоны своего комфорта, сохранением личных границ, с реализацией ценности личного достоинства. При этом, во взаимоотношениях важно оставаться открытым для обмена информацией, чтобы понимать субъекту, где проходит личная граница комфорта. Размытые, неопределенные личные границы приводят, в конечном счете, к межличностным нарушениям и депрессивности [17]. Способность субъекта

определять эти границы в отношениях с другими предохраняет человека от тензионных состояний. Защита своих границ через позицию отказа, по мнению исследователя, сопровождается внешними конфликтами, которые потенциально открывают в дальнейшем путь к субъективному благополучию. М. Япко считает, что лица, страдающие от депрессии, склонны чаще принимать позицию «жертвы»: не провоцируют конфликтные ситуации, отказываются даже незначительно отстаивать ценность Я и личные интересы. Позиция на полное избегание активизирует манипулятивное поведение, что в последующем может привести к нарушению межличностных отношений.

Исследователь также замечает, что ранее научное сообщество не осознавало важность развития ключевых навыков для преодоления конфликтных требований жизни, как наиболее эффективных способов борьбы с депрессией. При депрессии важно, чтобы субъект понимал линию неэффективного поведения. Повышенная же саморефлексия в депрессивном состоянии вредна, а чтобы начать действовать, нужно уметь брать на себя ответственность и доверие к самому себе, понимать смысл своих переживаний. Действия ассертивности вносят изменения в сложные отношения. Поэтому так необходимо развивать не только навыки рефлексии, но и навыки действовать в конкретных ситуациях. Однако, человек может подсознательно поддерживать в себе самообман, психологическая цена которого слишком велика. Идеалисты не могут признать свое несовершенство, а значит, вынуждены себя обманывать. Стремление к идеализму, как болезненно высоким нереалистичным стандартам достижения часто приводит личность к невротическим состояниям, повышается нетерпимость не только к собственным ошибкам, но и ошибкам других. М. Япко считает, что когнитивно-поведенческая терапия в форме тренинга ассертивности наиболее эффективна при купировании внутренних конфликтов, сопровождающихся депрессивным состоянием. Поэтому депрессивное состояние является, по его мнению, скорее социально-психологической проблемой, чем медицинской. Депрессивное состояние

«лечиться» либо изменением ситуации, либо изменением образа жизни, а что достигается через АП.

Исследователь Э. Штаппен считает, что неассертивность может принимать различные формы социального поведения: конформизм, избегание коммуникации, как страх выразить свое мнение, повышенная мотивация к доброжелательности др. Занять твердую позицию «нет» представляет для некоторых типов личности значительную эмоциональную рискованность. Для формирования АП автор предлагает бихевиоральный принцип системного возрастания трудностей. Для этого необходимо осознание своей неспособности трансформировать парализующие мысли в желательное действие. Исследователь говорит о проблеме размытости осознания своих чувств, которые блокируют ассертивную коммуникацию. Так, важно предельно конкретно формулировать требования к другому, оставляя за ним свободный выбор. Э. Штаппен говорит об ассертивности поведения как формы ненасильственного общения, что более активно запускает процесс трансформации представлений о ситуации [16].

Исследователи АП Смит Джон М. и Г. Линденфилд предлагают решение указанной проблемы с этических позиций [9, 12]. При внутреннем конфликте личностный выбор в пользу АП должен решаться субъектом, опираясь на принцип моральной свободы и собственного достоинства. Это означает, что субъект имеет право быть морально независимым. Как пример, человек имеет право отказывать, поступать нелогично, многое не понимать, менять взгляды и др. Данная этическая норма дает силу внутренней готовности устоять от попыток подчинить себя под давлением другого.

Р. Альберти, М. Эммонс также рассматривает возможность АП, как неагрессивного поведения в этической парадигме. Каждый человек с моральной стороны имеет равные права в выражении своих чувств, с учетом того, что оскорбление (прямое или косвенное) недопустимо. Ассертивное поведение является результатом выбора при конфликте между личными интересами и страхом осуждения в пользу первого. Внутренние конфликты

возникают, когда приоритет отдается групповым требованиям на основе социальных стереотипов. Нами подтверждаются наблюдения авторов, что самодостаточных личностей, способных бесконфликтно сказать «нет», окружающие в основном ценят. Их исследования в отношении гендерного восприятия показывают, что так называемые «милые женщины» часто проигрывают «плохим женщинам» в плане женской привлекательности. Исследователи объясняют данный факт таким образом, что «плохие женщины» уверены в себе и могут свободно отстаивать свое право на независимость, что делает их более «недосягаемыми» для мужчин. Кроме того, «культурные женщины» в значительно большей степени уступчивы, жертвенны и это повышает риск возникновения у них внутренних конфликтов. Заслуживает внимание точка зрения авторов, что повышенная уступчивость личности может рассматриваться больше как саморазрушительная стратегия [2, 3].

Авторы считают, что метод систематической десенсибилизации при формировании АП является наиболее эффективным, когда моделируется поступательность ролевого поведения в конфликтных ситуациях. Все риски по преодолению позиции жертвы должны быть проанализированы с точки зрения последствий, характера препятствий и путей их возможного разблокирования. Без осознания своего внутреннего конфликта, который детерминирует поведение человека, невозможно реализовать реальные действия. Конфликт же можно разрешить, не убегая от страдания, а только идя на открытый, прямой доверительный диалог с целью прояснения позиций противоположной стороны. Исследователи замечают, что каждый человек вырабатывает свой индивидуальный стиль АП.

Анализируя проблему самоутверждения личности, О. Сергеева связывает АП с антикризисным планированием и учетом рисков, которые могут привести к внутренним конфликтам. Такие умственные действия придают субъекту внутреннюю уверенность в себе в отстаивание своих интересов [11]. Автор отмечает, что уверенные в себе личности способны ставить релевантные цели и

при сильной их блокировке способны не только отказываться от них, но и способны планировать варианты «отступления».

Один из авторов психологических тренингов И. Пинтосевич связывает отказ от АП, как активной позиции в ситуации жизненного кризиса, с преждевременным смирением. Субъектность, с его точки зрения, связано с тем, сумел ли человек открыть в себе «правду», преодолевая внутренние конфликты, на основе страхов и стереотипов. Переживание жизни, как чувство свободы должно содержать момент ролевой игры, однако важно играть в «свою» игру, а не ту, которую тебе навязывают другие. И. Пинтосевич замечает, что позиция стороннего созерцания над своей жизнью связана с повышенной рефлексией и это, безусловно, тормозит самореализацию. Мы разделяем его точку зрения, что субъективный критерий неиспользованного шанса и упущенной возможности в плане АП может привести в последующем к глубоким эмоциональным внутренним конфликтам. Способность сказать «нет» связана с установкой границ зоны эмоционального комфорта. Каждый контакт с новой социальной ситуацией действует на личность как вызов, который требует опасности выхода из этой зоны. Путь расширения зоны комфорта должен моделироваться субъектом через понимание возможностей личной толерантности к границе удовольствие / напряжение, включать риски потерь [10].

Дж. Альтушер считает, что позиция «нет» должна исходить из глубинного чувства духовной силы. Более того, исследователь считает, что сказанное слово «нет» позволяет в буквальном смысле слова выживать и почувствовать свободу от других, которые хотели со своей стороны осуществить контроль и управление его поведением. Конфликт между конформизмом и независимостью достаточно трудно преодолевается в обществах с коллективной культурой, когда через систему социальных представлений формируются ценности уступчивости, самообязательства, игнорируя личные интересы. Решимость сказать «нет», подчеркивает исследователь, требует от субъекта духовного самовозрождения по

преодолению тревожной социальной зависимости. Твердое «нет» при защите значимых личных ценностей позволяет избежать человеку в дальнейшем внутренних конфликтов. приводит к эмоциональным перегрузкам и внутренней нестабильности. Автор делает замечание, что ассертивное поведение позволяет преодолевать неосознаваемое самопринуждение, уменьшая риск внутренней конфликтности [4].

В рамках исследования проблемы ведения переговоров с позиции теории управления, Д. Кэмп считает, что «жесткое нет» является более выигрышным, чем преждевременная уступка. Неопределенная позиция «может быть» фактически означает передачу управления переговорной ситуацией другой стороне. Процесс диалога, как прояснение проблемы может сблизить позиции переговорных сторон в силу того, что происходит понимание тех аспектов, которые связаны с управлением ситуацией. Кроме того, определенная позиция сторон на основе инструмента «нет» позволяет развивать диалог по сближению позиций в дальнейшем, а значит создания у каждой из сторон чувство контроля. Потерять контроль, с точки зрения Д. Кэмп, означает начать принимать не эффективные решения. Позиция «нет» снимает неопределенность и означает демонстрацию самодостаточности, что позволяет избежать в последующем внутреннюю и внешнюю конфликтность. Позиция же кажущегося компромисса «выиграть-выиграть» или «может быть» в принципиальных вопросах является, как замечает исследователь, ложным компромиссом. Для снятия информационной неопределенности в переговорных процессах необходимо уметь концентрироваться не на эмоциях, а на решении задачи, действиях. Автор отмечает, что необходимо концентрировать внимание на том, чем человек может управлять, т.е. сосредотачивать внимание на средствах, а не на результатах, тогда «нет» будет превращаться в здравый смысл, и будет способствовать редукции эмоциональной напряженности. Исследователь делает заключение, что действие отказа должно быть не результатом импульсивно-эмоциональных реакций, а результатом анализа переговорных позиций. К первичным же эмоциональным реакциям следует

относиться осторожно, они могут быть ненадежными «советчиками» в передачи управления поведением [8].

Интересную идею высказывает Т. Чаморро-Премузик о том, что способность отстаивать свои интересы для реализации своих ценностей в большей степени определяется не завышенной самооценкой, а заниженной. Самоуверенные личности, чрезмерно склонные к оптимизму, воспринимают реальность искаженно, что позволило исследователю назвать этот феномен ложным оптимизмом, который ослабляет способность человека адекватно осуществлять коммуникативное взаимодействие, а также реалистично прогнозировать события. Более того, он говорит, что низкая самооценка и сопровождающее ее депрессивность в большей степени способствуют развитию внутренней мотивации самосовершенствования, что перекликается с теорией неполноценности А. Адлера [14]. Неуверенность, с точки зрения автора, более предпочтительна, чем самоуверенность, так как повышенный оптимизм делает человека незащищенным перед реальной угрозой. Завышенная самооценка может привести к неоправданному риску и саморазрушению в силу игнорирования опасности. Завышенная самооценка приводит также к тому, что человек испытывает затруднения в пересмотре искаженного мнения о себе и подсознательно выбирается тактика неадекватного сохранения позитивного образа Я и попытки не осознавать когнитивный диссонанс. Лица же с высокой и адекватной самооценкой, имеющие низкий уровень внутренней конфликтности, по наблюдениям исследователя, обладает глубокой проницательностью в понимании поведения другого человека. Это позволяет им достаточно точно прогнозировать и контролировать развитие ситуации, что сказывается на уместности коммуникативного отказа. В рамках этической парадигмы А. Рэнл исследователь П. Шварц считает, что мораль, основанная только на ценности альтруизма, как долженствования может привести человека к возникновению эмоциональной неустойчивости. Умеренный эгоцентризм необходим человеку для защиты своих личных ценностей. Принцип разумного эгоизма

предполагает ориентацию личности на уважение своей свободы и свободы других людей. Однако, замечает исследователь, отказ другому может приводить к обострению чувства вины и совести с которыми также сложно совладать. П. Шварц считает, что чрезмерное интроецирование в сознание людей ценности коллективизма может разрушить экзистенциальную основу человеческой жизни, требовать от близких людей жертвенности является безнравственной позицией. Чрезмерная зависимость, которая выражается в жертвенном альтруизме, может оборачиваться снижением ответственности перед построением своей судьбы. Повышенная ориентация на коллективизм оборачивается, как считает П. Шварц, насилием к отдельной личности, пусть даже задекларированное как благое любовное намерение. В определенной мере мы согласны с точкой зрения, что умеренный эгоцентризм, как способность отстаивать свое Я опирается на самоуважение и чувство достоинства.

Практическая исследователь в области психосоматики Л. Хей также рассматривает позицию «жертвы», как неконструктивную, наносящую вред эмоциональному состоянию человека. Стратегия отказа «заботится о себе» приводит, в конечном счете, к дезинтеграции внутреннего мира личности. Выход, по ее мнению, состоит в изменении системы ригидных установок и социальных стереотипов, которые не соответствуют требованиям настоящего времени. Разрушение «вредных» стереотипов является достаточно трудным на практике в силу того, что индивидуальность человека оказывает сопротивление переменам. Она замечает, что лица, которые часто уступают в коммуникативных ситуациях, склонны к повышенной самокритике, чувству вины, самооправданию. Стратегия же самоутверждения стратегически, по ее мнению, гармонизирует личность в целом [13]. Однако, мы не разделяем точку зрения с Л. Хей, что осознание и изменение ущербной модели жизни может происходить достаточно легко и быстро.

На основании выше приведенного обзорного, далеко неполного теоретического анализа исследований по указанной проблеме, можно сделать следующие **выводы**.

В современном социально-культурном мире признается аксиоматическая идея, что бесконфликтность и согласие являются важнейшими ценностями, однако практика показывает, что установка на согласие в достаточно широком диапазоне жизненных ситуаций может приводить к внутренней конфликтности, эмоциональной нестабильности в силу отсутствия защиты своих личных интересов. Поэтому, исследование проблемы субъектности как способности асертивного поведения представляет в психологии важнейшую теоретическую проблему, требующую дальнейшей разработки. Анализ современных исследований по данному вопросу говорит о том, что ее решение представляет достаточно сложную задачу, в силу того, что не совсем понятен психологический механизм, который способен запустить АП.

Концептуализация субъектности, на наш взгляд, неразрывно связана с понятием «внутренние конфликты». Изучение процесса перехода из позиции «жертвы» в позицию субъектности, как способности отстаивания ценности своего Я проходит этап преодоления внутренней конфликтности. Повышенная мотивация уступчивости в коммуникативных действиях приводит к самотравматизации. Спонтанность АП может быть заблокирована внутренними конфликтами, в основе которых может лежать страх, стыд, чувство вины. Достижение на уровне личностных смыслов согласия с самим собой является одной из важнейших ценностей человека. Поэтому, восстановление контроля над сложной жизненной ситуацией является стратегической целью субъекта.

В основе процесса восстановления субъектности лежит рефлексия диалектической смысловой связи Я-Мир, который проявляется в конфликтности внутреннего мира. В решении данного вопроса следует различать как минимум два момента. Первый связан с активизацией экзистенциально-этических смыслов: каждый имеет выбор и моральное право сказать «нет» в силу самого факта существования человека. Второй момент связан с необходимостью отработки различных манипулятивных техник отказа. Активизация спонтанной асертивности, как осознанной неагрессивной формы поведения повышается при предварительном рефлексивном анализе

личностных ситуационных рисков в будущем, которые могут последовать после коммуникативного отказа. АП в ситуации общения вынуждает раскрыться противоположной стороне и тем самым выйти на экзистенциально-смысловой уровень коммуникативного взаимодействия, приводя социальную ситуацию в «движение», способствуя ее ценностной трансформации. В целом, способность говорить «нет» в широком смысле с точки зрения экзистенциально-этического подхода можно рассматривать как духовную силу личности в ситуациях неопределенности.

Проблема субъектности является ключевой в переговорном процессе, в виду того, что АП заставляет противную сторону сосредоточиться на реальной проблеме и действовать более рационально. Позиция «нет» всегда выражает силу и честность человека и предохраняет его от погружения в неконструктивное рефлексивное состояние. Позиция «нет» фактически выражает принцип признания свободы своей и противоположной стороны. Активизация установки по защите личных интересов связана с коммуникативной компетентностью личности, где ситуационный анализ различных рисков является достаточно весомым при принятии конфликтных решений. Поэтому важно понимать, на какие уступки (границы зона комфорта) может пойти субъект, не причинив себе значительных эмоциональных страданий. Можно также отметить некоторые актуальные вопросы АП, которые не нашли отражение в данной статье и которые могут представлять научный интерес для обсуждения, как примеры: какова связь своевременности отказа и субъективного благополучия, как происходит формирование ассертивного поведения в семье, формирование техник бесконфликтного отказа др.

Литература:

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Альберти Р. Самоутверждающее поведение / Р. Альберти, М.Эмонс; пер. с англ. М.В. Горшкова. – СПб.: Академический проект, 1998. – 190 с.

3. Альберти Р., Эммонс М. Твое абсолютное право. Ассертивность и равенство в вашей жизни и отношениях. – СПб.: Будущее Земли, 2009. – 384 с.
4. Альтушер Дж. Учись говорить «нет». – Минск: Попурри, 2015. – 240 с.
5. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психол. журн. – Т. 15. – 1994. – № 1. – с. 3-18.
6. Konstantinov V. The Role of the Host Local Population in the Process of Migrants' Adaptation. *Social Sciences*. 2017; 6(3):92. doi:[10.3390/socsci6030092](https://doi.org/10.3390/socsci6030092)
7. Красильников И.А. Социальная психология внутриличностных конфликтов: теоретические основания и эмпирические исследования. – Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2014. – 236 с.
8. Кэмп Д. Сначала скажите «нет». – М.: Хорошая книга, 2014. – 272 с.
9. Линденфилд Г. Теория и практика ассертивности или как быть открытым, деятельным и естественным. – Мн.: ООО «Попурри», 2003. – 144 с.
10. Пинтосевич И. Действуй. – М.: Эксмо, 2013. – 282 с.
11. Сергеева О. Как пробудить уверенность в себе. – М.: Эксмо, 2015. – 128 с.
12. Смит Джон М. Тренинг уверенности в себе [Электронный ресурс]. URL: <https://ekolobkova.ru/images/Knigi/Trening-uverennosti-v-sebe.pdf> (дата обращения: 15.09.2017).
13. Хей Л. Исцели свою жизнь.- Каунас, 2012. – 224 с.
14. Чаморро-Премюзик Т. Уверенность в себе: Как повысить самооценку, преодолеть страхи и сомнения. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 266 с.
15. Шварц П. В защиту эгоизма: Почему не стоит жертвовать ради других. – М.: Альпина Паблишер, 2015. – 221 с.
16. Штаппен ван Э. Как обрести уверенность и говорить «нет»: экспресс-тренинг. – М.: Эксмо, 2014. – 54 с.
17. Япко М. Депрессия заразна. – СПб.: Питер, 2013. – 256 с.

References:

1. Abulhanova K.A. Vremya lichnosti i vremya zhizni / K.A. Abulhanova, T.N. Berezina. – SPb.: Aleteya, 2001. – 304 s.

2. Alberti R. Samoutverzhdayshee povedenie / R. Alberti, M.Emons; per. s angl. M.V. Gorshkova. – SPb.: Akademicheskiiy proekt, 1998. – 190 s.
3. Alberti R., Emmons M. Tvoe absolyutnoe pravo. Assertivnost i ravenstvo v vashey zhizni i otnosheniyah. – SPb.: Budushee Zemli, 2009. – 384 s.
4. Altusher Dzh.Uchis govorit «net». – Minsk: Popurri, 2015. – 240 s.
5. Antsyiferova L.I. Lichnost v trudnyih zhiznennyih usloviyah: pereosmyslivanie, preobrazovanie situatsiy i psihologicheskaya zaschita / L.I. Antsyiferova // Psihol. zhurn. – T. 15. – 1994. – # 1. – s. 3-18.
18. 6. Konstantinov V. The Role of the Host Local Population in the Process of Migrants' Adaptation. *Social Sciences*. 2017; 6(3):92. doi:[10.3390/socsci6030092](https://doi.org/10.3390/socsci6030092)
7. Krasilnikov I.A. Krasilnikov I.A. Sotsialnaya psihologiya vnutrilichnostnyih konfliktov: teoreticheskie osnovaniya i empiricheskie issledovaniya / I.A. Krasilnikov. – Saratov: Izd-vo Sarat. un-ta, 2014. – 236 s.
8. Kemp D. Snachala skazhite «net». – M.: Dobraya kniga, 2014. – 272 s.
9. Lindenfeld G. Teoriya i praktika assertivnosti ili kak byit otkryityim, deyatelnym i estestvennym. – Mn.: OOO «Popurri», 2003. – 144 s.
10. Pintosevich I. Deystvuy. – M.: Eksmo, 2013. – 282 s.
11. Sergeeva O. Kak probudit uverennost v sebe. – M.: Eksmo, 2015. – 128 s.
12. Smit Dzhon M. Trening uverennosti v sebe [Elektronnyiy resurs]. URL: <https://ekolobkova.ru/images/Knigi/Trening-uverennosti-v-sebe.pdf> (data obrascheniya: 15.09.2017).
13. Hey L. Istseli svoyu zhizn.- Kaunas, 2012.- 224 s.
14. Chamorro-Premuzik T. Uverennost v sebe: Kak povyisit samootsenku, preodolet strahi i somneniya. – M.: Alpina Pabliher, 2016. – 266 s.
15. Shvarts P. V zaschitu egoizma: Pochemu ne stoit zhertvovat radi drugih. – M.: Alpina Pabliher, 2015. – 221 s.
16. Shtappen van E. Kak obresti uverennost i govorit «net»: ekspress-trening. – M.: Eksmo, 2014. – 54 s.
17. Yapko M. Depressiya zarazitelna. – SPb.: Piter, 2013. – 256 s.