

BIBLIOGRAFIE

1. ALBU, G. *În căutarea educației autentice*. Iași: Polirom, 2002. 192 p. ISBN: 973-683-886-2.
2. BĂBAN, A. *Consiliere educațională*. Cluj-Napoca: Imprimeria „ARDEALUL”, 2001. 258 p. ISBN 973-0-02400-6.
3. BLOCH, H. *Marele dicționar de psihologie, Larousse*. București: Trei, 2006. 1360 p. ISBN 978-973-707-099-9.
4. LELORD, F., ANDRÉ, C. *Cum să te iubești pe tine pentru a înțelege mai bine cu ceilalți*. București: Trei, 2003. 283 p. ISBN 973-9419-31-3.
5. POPESCU-NEVEANU, P. *Dicționar de psihologie*. București: Albatros, 1978.
6. RAS, P. *Stima de sine. Iubește-te pe tine pentru a trăi mai bine*. București: Niculescu, 2016. 166 p. ISBN 978-973-748-971-5.
7. SCHIRALDI, G.R. *Manualul stimei de sine*, București: Curtea Veche Publishing, 2017. 255 p. ISBN 978-606-588-942-2.
8. VRASTI, R. *Măsurarea sănătății mintale: un compendiu de scale și interviuri utilizate în evaluarea tulburărilor psihopatologice*. București: ALL 2019. 651 p. ISBN 978-606-587-549-4.

ÎNCREDEREA ÎN SINE – FACTOR AL ASERTIVITĂȚII LA ADOLESCENȚI

SELF-CONFIDENCE – A FACTOR OF ASSERTIVENESS IN ADOLESCENTS

*Lucia Chitoroga, dr., lector univ.
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

*Lucia Chitoroga, PhD, university lecturer,
„Ion Creangă” SPU, Chișinău
ORCID: 0000-0002-1373-5589*

CZU: 159.923.2

DOI: 10.46728/c.v1.25-03-2022.p78-84

Abstract

The article presents a research sequence aimed at investigating assertive communication in adolescents, as well as the relationship between assertive communication and self-confidence. The study highlighted statistically significant differences in gender and age in the two variables investigated. Researched teenage boys are more assertive than researched teenage girls. They are more inclined to respect their personal rights, but also those of others, are less dependent on external evaluations, and are more likely to take responsibility for their decisions. 17-year-olds are more assertive, have a stronger self-esteem, are more open in their relationships with others, and have more effective communication skills. 17-year-olds, unlike 15-year-olds, can say more often what they think, what they feel about a subject, even if they know that their opinion is not in line with the expectations of the interlocutor.

Key-words: assertiveness, assertive communication, self-confidence, adolescence.

Asertivitatea, termen împrumutat din limba engleză, desemnează capacitatea unei persoane de a acționa independent, autonom, adecvat situației sociale pe baza stimei de sine pozitive, precum și a capacității de a se afirma respectându-și limitele personale dar și interesele celorlalți.

Studiile psihologului american A.Salter, relevă în calitate de componente ale comportamentului asertiv: libera realizare de sine, independența în relațiile interpersonale,

atitudinea constructivă ce se opune manipulării și formelor de influență distructiv-agresivă asupra altor oamenilor [apud.9]. În baza unei experiențe clinice bogate, A.Salter a identificat caracteristicile definiției ale unei personalități asertive:

- emoționalitatea vorbirii ca expresie deschisă a propriilor sentimente;
- expresivitatea vorbirii, constând în exprimarea clară și spontană a emoțiilor și experiențelor trăite;
- capacitatea de a rezista, de a nu se lăsa influențat de opiniile celorlalți prin exprimarea directă și clară a atitudinii lor;
- utilizarea pronumelui personal „eu” ca ilustrare a faptului că persoana va sta în spatele cuvintelor sale;

acceptarea laudelor nu ca semn al lipsei de modestie, ci ca o expresie a stimei de sine și a unei evaluări adecvate a forțelor și abilităților proprii;

Adolescența este perioada de vârstă care determină semnificativ parcursul ulterior al vieții de adult. Perioadă în care adolescentul își conturează ideea generală despre sine și lume, despre obiectivele și valorile propriei vieți. El învață activ despre lumea relațiilor umane, iar experiența dobândită influențează nivelul încrederii de sine și capacitatea de a nu se lăsa influențat de opiniile celorlalți, abilitatea de a-și exprima direct și clar propriile atitudini. Asertivitatea ca abilitate importantă de relaționare interpersonală este tributară perioadei intense de maturizare psihosocială a adolescenței [2]. Asertivitatea nu trebuie confundată, însă, cu egoismul. Cert este faptul că, persoana nu poate trăi în societate neglijând părerile și aprecierile celorlalți, dar criteriul principal de care trebuie să țină seama este - independența față de evaluările celorlalți. Asertivitatea ”sănătoasă” a adolescenților rezidă în dorința de apărare a poziției proprii, de a depăși dificultățile, de a demonstra putere de voință și fermitate[3]. Cunoașterea acestor realități au servit drept premise care au stat la baza prezentului studiu al comunicării asertive și a relației acesteia cu încrederea în sine.

Scopul cercetării este studiul comunicării asertive și a încrederii în sine la adolescenți.

Ipotezele lansate spre verificare în cadrul prezentei cercetări:

- Există diferențe de vârstă și gen în manifestarea asertivității la adolescenți;
- Există relație între nivelul de asertivitate și nivelul încrederii în sine la adolescenți.

Instrumentele psihologice utilizate pentru măsurarea variabilelor cercetate:

- *Chestionarul de asertivitate* ce stabilește nivelul asertivității (ridicat, mediu, scăzut).
- *Testul ”Încrederea în sine”* (V.G. Romek) ce măsoară încrederea ca atitudine cognitiv-emoțională generalizată față de propriile abilități. *Scala 1:Încredere în sine- îndoială de sine; Scala 2:Curaj social - timiditate. Scala 3 - Inițiativă în contactele sociale - pasivitate.*

Cercetarea empirică a fost realizată pe un eșantion format din 110 adolescenți (52 fete și 58 băieți), cu vârsta cuprinsă între 15-17 ani: 47 adolescenți de 15 ani, 63 adolescenți de 17 ani, dintr-un liceu teoretic, dintr-un orașel din Republica Moldova.

Aplicarea *Chestionarului de asertivitate* a relevat faptul că, 12,73% (14) dintre adolescenții cercetați prezintă un *nivel redus al asertivității*; Nivelul diminuat al acestui indice denotă o încredere fragilă în propriile forțe, o pronunțată anxietate și dependență de părerea celorlalți fapt ce le încorsetează libertatea de afirmare. Curajul de a-și expune poziția proprie este puternic inhibat de teama de a fi respinși, de teama de a fi supuși unor evaluări negative din partea celorlalți. Ei simt disconfort, blocaje la nivel afectiv și cognitiv atunci

când interacționează cu alte persoane. Blocajele care reduc abilitățile de comunicare asertivă se concretizează în neputința de a recunoaște greșelilor, dificultăți de autodezvăluire și exprimare a sentimentelor, frica de eșec, neîncrederea în propriile puteri, tendința de a ignora dorințele proprii și ale celorlalți, tendința de a nu părăsi o poziție confortabilă, frica de asumare a responsabilității [8]. Acestor adolescenți li se încălcă constant drepturile tocmai pentru că ei nu-și exprimă sentimentele, gândurile, credințele. Comunicarea pasivă sau non-asertivă a acestora poate însemna exprimarea așteptărilor și dorințelor într-o manieră atât de nesigură, neclară, încât alte persoane, pur și simplu, nu le acordă atenție. Persoanele pasive cred, frecvent, că ele nu pot controla evenimentele din viața lor ci ele sunt cele controlate de evenimente. Nevoile proprii nu sunt o prioritate, se simt neputincioși, permit altora să ia decizii în locul lor chiar dacă știu că vor regreta mai târziu. Asertivitatea scăzută, combinată cu anxietatea ridicată la adolescenți este urmată de o eficiență școlară redusă, o scădere a creativității determinând, în consecință, o diminuare a gradului de satisfacție școlară.

Dintre toți subiecții lotului cercetat, 64,55% (71) manifestă *un nivel mediu al asertivității*; *Un nivel înalt al asertivității* l-au demonstrat 22,72% (25) dintre subiecții supuși cercetării. Nivelul înalt de asertivitate denotă adolescenții foarte asertivi, cu stimă de sine înaltă, motivați puternic pentru succes, care pot acționa în interesul lor și își pot revendica cu încredere drepturile; Ei pot spune fără ezitare ”nu” și își pot descrie fără dificultăți trăirile emoționale fapt ce le facilitează interacțiunea cu persoanele din jurul lor, diminuând nivelul anxietății și sporind încrederea în relațiile interpersonale. Identificarea nivelului anxietății este o premisă importantă în studiul asertivității deoarece persoanele cu un nivel ridicat de anxietate evită să își exprime trăirile emoționale fiindu-le frică să-și piardă prietenii, să piardă respectul celorlalți, să atragă critica sau dezaprobarea lor. Asertivitatea se dovedește un instrument eficient împotriva diverselor forme de manipulare a minții adolescenților deoarece întărește abilități și tipare comportamentale diferite [9]. Astfel, refuzul direct al unei oferte care nu i se potrivește adolescentului este înțeleasă mai ușor de către interlocutor decât indiciile subtile și voalate, iar lipsa de reacție la opiniile străinilor îi eliberează de izolare interioară și le simplifică mult viața. Răspunsurile negative concrete și explicite nu-i privează, totuși, de posibilitatea atingerii unui compromis rezonabil cu adversarul.

Cercetările în domeniu arată că, un compromis este mai ușor de realizat și identificat atunci când se exprimă, din start, poziția negativă a uneia dintre părți. De regulă, negarea nu duce la conflict, ci devine primul pas spre un dialog productiv nou. Tiparele de comportament sunt construite de o persoană în concordanță cu atitudinile sale interne, de aceea nimeni nu poate da o evaluare mai bună acțiunilor sale decât el însuși. Asertivitatea este o abilitate mentală care poate fi dezvoltată și care poate ajuta omul modern să răspundă adecvat la provocările civilizației moderne [7, 9].

Pentru a verifica viabilitatea ipotezei conform căreia ”există diferențe de gen și vârstă în comunicarea asertivă a adolescenților”, am realizat o analiză comparativă a mediilor. Datele pentru variabila gen și vârstă sunt prezentate în Tabelul 1.

Dintre toți adolescenții plasați la nivelul de jos al comunicării asertive, 10,9% (12) constituie fetele, iar 1,83% (2) sunt băieții. Nivelul mediu al asertivității îl prezintă în proporții aproape egale fetele 32,73% (36) și băieții cercetați 31,82% (35). Nivelul înalt al comunicării asertive îl atestă 13,63% (15) dintre fetele și 9,09% (10) dintre băieții adolescenți cercetați.

Analiza datelor (v.Tabelul 1) relevă valori medii mai mici pentru băieții (m=148) plasați la nivelul scăzut al comunicării asertive spre deosebire de fetele (m =168,85) plasate la același nivel. Dintre cei 71 de adolescenți situați la nivelul moderat de asertivitate, subiecții fete (m=215,24), atestă valori medii apropiate de cele ale băieților (m=216,83). Mediile obținute la nivelul înalt al comunicării asertive, sunt mai ridicate la băieții adolescenți (m =274,8) decât la fetele adolescente cercetate (m =261,8).

Tabelul 1. Valorile medii la comunicarea asertivă, în funcție de gen și vârstă

Comunicarea asertivă	Fete	Băieți	Vârsta adolescenților	
			15 ani	17 ani
Nivel înalt	261,8	274,8	251,2	285,6
Nivel mediu	215,24	216,83	204,85	217,73
Nivel scăzut	168,85	148	162,25	148

Cercetarea comparativă a datelor la Chestionarul "Comunicarea asertivă", între fetele și băieții cercetați cu nivel scăzut al comunicării asertive, prin intermediul testului U-Mann-Whitney, a identificat o diferență statistic semnificativă: $U = 156$, la $p = 0,021$. Compararea datelor, în funcție de gen, pentru nivelul înalt de asertivitate a atestat, de asemenea, diferența statistic semnificativă: $U=152$, la $p=0,01$. Diferențele statistic semnificative atestate ne demonstrează că băieții adolescenți cercetați sunt mai asertivi decât fetele adolescente cercetate. Adolescenții băieți își doresc în mai mare măsură să se afirme, sunt mai perspicace atunci când își propun ceva, știu cum să-și respecte drepturile personale, dar și pe ale celorlalți. Băieții depind în mai mică măsură de evaluările externe, sunt mai în măsură să-și regleze independent comportamentul și să-și asume responsabilitatea pentru deciziile luate.

Cercetarea datelor la comunicarea asertivă, analizate sub aspectul vârstei, a relevat faptul că 7,28% (8) dintre adolescenții de 15 ani și 15,56% (17) dintre cei de 17 ani prezintă un nivel înalt al asertivității. Nivelul mediu al asertivității se atestă la 28,18% (31) dintre adolescenții de 15 ani și la 36,37% (40) dintre adolescenți de 17 ani. La nivelul jos al asertivității s-au plasat 7,28% (8) elevi cu vârsta de 15 ani și 5,45% (6) de 17 ani. Astfel, putem conchide că, abilitățile de comunicare asertivă sunt mai evidente la subiecții de 17 ani. Compararea datelor la comunicarea asertivă, în funcție de vârstă, la adolescenții de 15 ani (m=162,25) și cei de 17 ani (m=148), cu un nivel scăzut de asertivitate a atestat o diferență statistic semnificativă: $U = 702$, la $p = 0,02$; Analiza comparativă a mediilor pentru nivelul înalt de asertivitate, la adolescenții de 15 ani (m=251,2) și cei de 17 ani (m= 284,6) a evidențiat diferența statistic semnificativă: $U=154$, la $p= 0,01$. Prin urmare, există diferențe semnificative la nivelul comunicării asertive între adolescenții cercetați de 15 și cei de 17 ani.

Adolescenții de 17 ani sunt mai asertivi. Ei își asumă mai mult responsabilitatea pentru propriul comportament, blamează în mai mică măsură alte persoane, sunt mai apti să identifice propriile nevoi dar și să recunoască drepturile altor oameni. Elevii de 17 ani demonstrează o stimă de sine mai solidă, cât și respectul față de ceilalți oameni. Deoarece sunt mai deschiși, mai onești și mai direcți în relațiile cu ceilalți, comunicarea lor este mai eficientă. Adolescenții de 17 ani, spre deosebire de cei de 15 ani, pot spune mai frecvent ceea ce gândesc, ce simt despre un subiect chiar dacă se așteaptă că părerea lor nu este în concordanță cu expectanțele interlocutorului. Adolescenții mai mari demonstrează mai frecvent atitudinii pozitive, au mai dezvoltată capacitatea de a asculta cu atenție punctul de vedere al celui alt, pot negocia un compromis astfel încât să se potrivească tuturor părților implicate în comunicare.

Diferențele statistic semnificative discutate mai sus ne permit să conchidem că prima ipoteză conform căreia: ”Există diferențe de gen și vârstă în manifestarea asertivității la adolescenți”, s-a confirmat. Băieții adolescenți cercetați sunt mai asertivi decât fetele adolescente cercetate, iar subiecții adolescenți cercetați de 17 ani sunt mai asertivi decât cei de 15 ani.

Prezentarea rezultatelor la testul *Încrederea în sine* am realizat-o prin prisma celor 3 scale ale probei psihologice: Curajul social, Inițierea contactelor sociale, Încrederea în sine, specificând rezultatele în funcție de genul și vârsta subiecților cercetați (v.Tabelul 2).

Tabelul 2. Frecvențele la testul „Încrederea în sine”

Variabile	Nivele	Eșantion (n=110)	Fete %	Băieți %	Vârsta adolescenților	
					15 ani	17 ani
Curaj social	Nivel înalt	24,54	10,9	13,64	15,66	20,86
	Nivel mediu	61,82	27,27	34,55	35,24	38,22
	Nivel jos	13,64	8,18	5,46	8,16	6,2
Inițierea contactelor sociale	Nivel înalt	24,54	11,22	13,32	12	34,66
	Nivel mediu	56,53	25,23	31,3	28,44	32,42
	Nivel jos	18,93	12,63	6,3	20,86	10
Încrederea în sine	Nivel înalt	22,18	10	12,18	11,42	15,54
	Nivel mediu	61,82	30,41	31,41	40,44	42,44
	Nivel jos	16	7	9	20,18	12,16

Analiza datelor obținute la Scala *Curajul social*, a relevat că 61,82% dintre adolescenții cercetați manifestă un nivel mediu; 24,54% dintre ei au curaj social de nivel înalt și doar 13,64% manifestă un nivel scăzut al curajului social. La scala *Inițierea contactelor sociale*, 56,53% dintre subiecții cercetați atestă un nivel mediu la scala inițierea contactelor sociale; 24,54% manifestă un nivel înalt, 18,93% din lotul experimental au un nivel scăzut al contactelor sociale.

Rezultatele la scala *Încrederea în sine* atestă un nivel mediu al încrederii în sine pentru 61,82% dintre adolescenții cercetați. Ei știu ce-și doresc și își realizează obiectivele, bazându-se pe propriile puteri. Atunci când ajung într-un conflict de interese cu altcineva sunt capabili să găsească un compromis care să satisfacă ambele părți. Subiecții cu nivel mediu al încrederii în sine evită să-și manipuleze adversarii prin sentimente de vinovăție sau alte metode de șantaj emoțional. Sunt încrezători în ei înșiși, sunt capabili să ia decizii potrivite, în situații dificile, monitorizând propriile acțiuni și rezultatele lor. Emoțiile pozitive însoțesc procesul de luare a deciziilor.

La nivelul înalt de încredere în sine s-au poziționat 22,18% dintre subiecții cercetați. Aceștia se caracterizează prin prezența asertivității în situații tipice, la cea mai mică schimbarea a conjuncturii sentimentul de încredere în sine se risipește. Caracteristica definitorie pentru încrederea în sine bună este capacitatea adolescentului de a-și autodetermina acțiunile. Persoana încrezătoare în forțele sale este deschisă spre lume, înclinată spre autoafirmare, își poate și știe cum să-și protejeze drepturile, își asumă responsabilitatea pentru propria viață.

Un nivel scăzut de încredere în sine îl atestă 16% dintre adolescenții cercetați. Lor le este caracteristică teama de situații neprevăzute, sunt cuprinși de îndoieli, frică chiar și în situații familiare lor.

Scorurile înalte la scalele *Încredere în sine*, *Curaj social*, *Inițiativa în contactele sociale* indică asupra faptului că persoana deși are stabilă încrederea în sine, totuși nu este rigidă, se străduiește să adopte o poziție constructivă în rezolvarea unor situații conflictuale.

Analiza datelor la testul *Încrederea în sine*, în funcție de gen și vârstă, a evidențiat faptul că 8,18% dintre fetele adolescente prezintă un nivel jos, 27,27% - un nivel mediu, 11,22% - un nivel înalt la scala *Curajul social*. La scala *Inițierea contactelor sociale*, 10,9% atestă un nivel înalt, 12,63% - nivel redus, 25,23% - un nivel mediu. Scala *Încredere în sine* denotă un nivel jos pentru 7% dintre fetele cercetate, un nivel mediu pentru 30,41% și un nivel înalt pentru 10% dintre ele.

Adolescenții băieți, în cercetarea particularităților încrederii în sine, la scala *Curajul social* au înregistrat: nivel jos 5,46% adolescenți, nivel mediu 34,55%, nivel înalt 13,64%; la scala *Inițierea contactelor sociale*: nivel jos 6,3%, nivel mediu 31,3%, nivel înalt 13,32%; la scala *Încredere în sine*: nivel jos 9%, nivel mediu 31,41%, nivel înalt 12,18%.

Pentru a identifica posibilele diferențe de gen la variabila *Încrederea în sine* am comparat valorile medii per fiecare scală. Compararea datelor, prin intermediul testului U Mann Whitney, între fetele ($m=22,8$) și băieții ($m=26,7$) adolescenți cercetați, la scala *Încrederea în sine*, a relevat o diferență statistic semnificativă: $U=38$, la $p \leq 0,038$. A fost depistată, deasemenea, o diferență statistic semnificativă, între fetele ($m=19,8$) și băieții ($m=26,6$) cercetați la scala *Curajul social*: $U=42,50$, la $p \leq 0,035$. O diferență de gen (fetele $m=22,6$ și băieții $m=24,6$) statistic semnificativă a fost stabilită și la scala *Inițierea contactelor sociale*: $U=32$, $p \leq 0,016$, cu un nivel mai ridicat de încredere în sine la băieți.

Încrederea în sine este o trăsătură de personalitate, ce are ca nucleu evaluarea pozitivă a individului pentru propriile sale abilități, pentru a-și atinge scopurile și pentru a-și satisface trebuințele. Suportul pentru formarea unor asemenea evaluări este experiența socială pozitivă în atingerea cu succes a propriilor obiective. În consolidarea încrederii în sine este importantă evaluarea pozitivă subiectivă a rezultatelor și acțiunilor proprii, cât și aprecierile pozitive ale persoanelor semnificative. Evaluările pozitive privind eficiența propriilor abilități determină curajul social, curajul stabilirii unor noi obiective, precum și inițiativa cu care o persoană își asumă punerea în aplicare a strategiilor pentru atingerea scopurilor.

Asertivitatea adolescentului se bazează pe încrederea în sine, adică experiența unei persoane cu privire la abilitățile sale adecvate sarcinilor cu care se confruntă în viață și pe care le stabilește pentru sine. Asertivitatea este de obicei interpretată ca încrederea în sine, perseverența adolescentului, este un comportament deschis, care nu produce prejudicii altor oameni. Aceasta este o formă distinctă de comportament care permite unei persoane să-și exprime în mod direct nevoile, dorințele și sentimentele față de alte persoane, fără a-și compromite drepturile.

Cele menționate permit înțelegerea interdependenței dintre asertivitatea unei persoane și încrederea în sine, realizarea de sine, afirmarea de sine, stima de sine și auto-exprimarea. Pentru a verifica relația dintre asertivitate și încrederea în sine am recurs la un studiu de corelație. Studiul corelațional a fost fundamentat pe presupuziția, că există o relație de interdependență între asertivitate și încrederea în sine la adolescenți.

Studiul comparativ al asertivității și încrederii în sine a relevat o corelație pozitivă, semnificativă între asertivitate și scala *Curajul social*: $r=0,57$, la $p \leq 0,01$; Între asertivitate și scala *Inițierea contactelor sociale* am obținut un coeficient de corelație pozitiv, moderat:

$r=0,43$, la $p \leq 0,01$. Calculul corelațional a identificat o corelație directă, puternic semnificativă între asertivitate și încrederea în sine: $r=0,67$, la $p \leq 0,01$; Coeficienții de corelație obținuți ne permit să afirmăm că ipoteza a doua: ”Există relație între nivelul de asertivitate și nivelul încrederii în sine la adolescenți”, s-a confirmat. Adolescenții cu un nivel înalt al asertivității denotă un nivel înalt al încrederii în sine. Astfel, cu cât la adolescenții cercetați este mai dezvoltată asertivitatea, cu cât mai bine relaționează cu sine și cu alții, cu atât mai mari sunt șansele de a fi încrezuți în sine, de a iniția contacte sociale și de a avea curaj social. Adolescenții cercetați cu dezvoltate capacități de asertivitate, folosesc un număr vast de strategii comportamentale într-o situație complicată. Nevoia intensă de asertivitate este direct legată de încrederea în sine și de adiacentele acesteia.

Asertivitatea și încrederea în sine se influențează reciproc. Asertivitatea determină adolescentul să reflecte îndelungat asupra acțiunilor care duc la succes sau la eșec, la identificarea situațiilor problematice, la inconsecvențe și la dezvoltarea unor modalități de acțiune noi, care să permită realizarea obiectivelor. În acest proces, adolescentul își coordonează acțiunile cu cerințele mediului, încearcă să prezică reacțiile mediului, își dezvoltă capacitatea de a iniția contacte sociale, exersează curajul social și-și fortifică încrederea în sine. Treptat, aceste acțiuni duc la faptul că adolescentul învață să rezolve probleme tot mai sigur de el, cu mai puține erori, dezvoltând mai multe strategii pentru comunicarea asertivă.

BIBLIOGRAFIE

1. ALBU, G. Comunicare interpersonală. Iași: Polirom, 2008.
2. BÎRSAN, E. Comunicarea asertivă. Ghid metodologic. Chișinău: S.n., 2013. 130 p.
3. BÎRSAN, E. Asertivitatea pedagogică. Chășănau: UPS Ion Creanga, 2015. 178 p.
4. CHIRU, I., Comunicarea interpersonală, Editura Tritonic, București, 2003.
5. DOBSON, J. Pregătirea pentru adolescență. Ed. Noua Speranță, Timișoara, 2004.
6. GHIBLIN, L. Arta dezvoltării relațiilor interumane. București: Curtea Veche, 2000. 224 p.
7. GREEN, A. Comunicarea eficientă. Crearea mesajelor și relațiilor sociale. Iași: Polirom, 2009.
8. PÂNIȘOARĂ, G., Sălăvăstru D., Mitrofan L. Copilărie și adolescență. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. Iași: Polirom, 2016. 303 p.
9. POTTS, C., POTTS, S. Asertivitatea: Cum să rămâi ferm indiferent de situație. București: Trei, 2017. 224 p.
10. ROSENBERG, M.B. Comunicarea nonviolentă un limbaj al vieții. București: Elena Francisc Publishing, 2006.