

УДК 159.947:355.01

**РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ:
ВІД РЕЗУЛЬТАТІВ ЕКСПЕРИМЕНТУ
ДО МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ**

Тептюк Юлія, аспірантка, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.
ORCID: 0000-0002-2918-112X
E-mail: kagerou@bigmir.net

У статті презентовано методичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості соціальних працівників. На основі отриманих результатів експериментального дослідження сформульовано методичні рекомендації фахівцям із соціальної роботи і практичним психологам щодо розвитку стресостійкості у фахівців із соціальної роботи. Зазначається, що управління стресами та розвиток стресостійкості може здійснюватись різними способами. Для зручності їх можна реалізовувати за трьома напрямками: організаційним, медичним та психологічним.

Ключові слова: розвиток стресостійкості; соціальні працівники; експериментальне дослідження; формувальний експеримент; методичні рекомендації.

**DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE
OF SOCIAL WORKERS:
FROM THE RESULTS OF THE EXPERIMENT
TO THE METHODOICAL RECOMMENDATIONS**

Teptiuk Yuliya, postgraduate of the National Pedagogical University named by M. P. Dragomanov.
ORCID: 0000-0002-2918-112X
E-mail: kagerou@bigmir.net

The article presents methodical recommendations on the development of stress social workers according to the results of experimental studies. The problem of development of stress resistance can be successfully solved under the following conditions: the creation of a psychologically safe professional space, providing the formation of competence in the stress and skills to overcome it in the process of psychological preparation of the social worker; the possibility of interpersonal interaction; socio-psychological support and specialist help to improve the individual resistance to stress, which were considered in the formulation of the author's programme for the development of stress social workers. In terms of the forming experiment, it becomes possible development of resistance to stress of social workers by reducing anxiety, increasing self-esteem, build an understanding of the importance to take responsibility for their own actions and learning their search, the adoption and provision of social support to others. Author's program was focused on the development of stress social workers and responsive to pre-defined psychological conditions. It was based on the recognition of social and personal activity that is aimed at finding and using internal and external resources for maintaining emotional harmony, psycho-physiological balance, physical

and mental health at each age stage of their life. Based on the results of experimental research are formulated methodical recommendations for social workers and practical psychologists to develop stress management specialists in social work. It is noted that the rule of stress and development of stress resistance can be done in different ways. For convenience, they can be implemented in three areas: organizational, medical and psychological.

Keywords: *development of resistance to stress; social workers; pilot study; formative experiment; methodical recommendations.*

Багатократні стресові ситуації, у які потрапляє соціальний працівник під час складної соціальної взаємодії із клієнтами, постійне проникнення у сутність їхніх соціальних проблем, особиста незахищеність та інші зовнішні та внутрішні чинники негативно впливають на його психічне та фізичне здоров'я, підвищують ризик емоційного вигорання та професійної деформації [1]. Тому, безумовно, професійна діяльність у таких ситуаціях потребує наявності певних фахових якостей. Однією із найважливіших якостей має бути стресостійкість. Від успішного розв'язання питань розвитку стресостійкості залежить ефективність професійної діяльності соціальних працівників, здатних підтримувати високу опірність негативним діям, доцільність поведінки, зберігаючи психофізичне благополуччя, здійснюючи пошук шляхів забезпечення успішного функціонування та підвищення безпеки своєї праці [2]. Із цього виходить, що соціальним працівникам необхідно розвивати стресостійкість. Їм необхідно навчитися витримувати високий рівень професійного навантаження, управляти власними емоціями у стресових ситуаціях для збереження психічного здоров'я, вчасно мобілізувати внутрішні ресурси для подолання стресових ситуацій.

Між тим розвиток стресостійкості у соціальних працівників лише тоді може мати системний ефект, коли буде передбачати взаємодію властивостей, рис, стратегій та інших внутрішніх передумов стійкості до стресорів, якого можна досягти, враховуючи певні психологічні умови. При цьому цілком погоджуються із Є. П. Крупником, Т. Л. Крюковою та Г. М. Ришко, які стверджують, що у дорослому віці дуже складно змінювати і варіювати риси особистості (можливо хіба що лише тимчасово їх інтенсифікувати у межах конкретної психотехнічної вправи), бо ці риси більшою мірою є сформованими моделями функціонування особистості, які реалізуються автоматично з рівня підсвідомого, і водночас є нейрофізіологічно детермінованими. Тому найбільш простою, на її погляд, альтернативою є засоби, які повністю залежні від свідомості та особистої волі людини – розроблені чи запозичені нею стратегії взаємодії зі стресогенними проблемами життя. Оскільки ці стратегії, на відміну від рис, можна свідомо генерувати і реалізовувати як ситуативний контрзахід до дії стрес-чинників, це відкриває можливість посилити на основі варіювання рис для розвитку стресостійкості спеціальним психологічним навчанням, умінням створювати нові стратегії попередження і долання типових і випадкових стресорів, а також освоїти прийоми швидкого поновлення психофункціонального стану у випадку його погіршення через неможливість їх уникнути [3].

Мета статті – презентація методичних рекомендацій щодо розвитку стресостійкості соціальних працівників за результатами проведеного експери-



ментального дослідження.

Вивчення теоретичних джерел, досвід практичної діяльності, емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості у соціальних працівників дозволили зробити висновки, що проблема розвитку стресостійкості може бути успішно розв'язана за таких умов: створення психологічно безпечного професійного простору, що забезпечує формування компетентності із питань стресу і навичок його подолання в процесі психологічної підготовки соціального працівника; можливості міжособистісної взаємодії; соціально-психологічної підтримки і допомоги фахівцеві для підвищення індивідуальної стійкості до стресу, які було враховано при складанні авторської програми розвитку стресостійкості соціальних працівників.

Відносно розробки проблеми стресостійкості до теперішнього часу не досягнуто не лише концептуальної, але навіть термінологічної єдності. Феномени стресостійкості у різних її формах вивчаються розрізнено, поки що лише апелюючи до необхідності інтеграції підходів на єдиній теоретичній основі. Між тим сучасні дослідження вказують на комплексний характер стресостійкості [4; 5; 6 та ін.]. Українськими науковцями зроблено чимало у дослідженні стрес-проблематики. Так, О. Я. Чебикін обґрунтував стрес як актуальну проблему для сучасної молоді. На рівні докторських дисертацій І. Ф. Аршава досліджувала емоційну стійкість людини та її діагностику, Ю. Л. Бриндіков – питання теорії та практики реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій у системі соціальних служб, О. М. Коқун – оптимізацію адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності. В. М. Корольчук досліджувала психологію стресостійкості особистості, Н. В. Родіна – системне моделювання у контексті психології копінг-поведінки. О. В. Тімченко розглядав професійний стрес із позицій його концептуалізації, прогнозування, діагностики і корекції. Проблемі стресостійкості у різних сферах професійної діяльності присвятили свої наукові дослідження М. Е. Белова, В. В. Доценко, К. В. Кім, О. А. Кириленко, А. Б. Колосов, А. М. Львовичкіна, В. І. Мозговий, Д. Ю. Морозов, О. І. Склень, М. Ю. Хворост, З. Р. Шайхлисламов, А. В. Якимчук та ін.

В умовах формувального експерименту стає можливим розвиток стресостійкості фахівців із соціальної роботи за рахунок зниження тривожності, підвищення самооцінки, формування розуміння важливості брати відповідальність за власні дії та навчання їх пошуку, прийняттю та наданню соціальної підтримки тим, хто оточує [7]. Із метою підвищення стресостійкості фахівців із соціальної роботи було проведено соціально-психологічний тренінг, який складався з 10-ти зустрічей, що проходили 2 рази на тиждень. Тривалість одного заняття складала 120 хвилин.

У процесі тренінгової роботи розв'язували декілька завдань, зокрема: досягали зниження рівня тривожності фахівців із соціальної роботи, підвищення їхньої самооцінки, формували в учасників тренінгу усвідомлення власних емоцій і почуттів, а також переживань інших людей, розвивали емпатію, уміння фахівців із соціальної роботи брати відповідальність за власні вчинки, будувати конструктивні взаємовідносини



з оточуючим, поводитися у конфліктних ситуаціях, виявляти та ефективно використовувати різні ресурси стресостійкості.

Проведення контрольного зрізу психодіагностичного дослідження після формувального експерименту дало змогу виявити тенденцію до зниження тривожності фахівців із соціальної роботи в експериментальній групі завдяки усвідомленню ними причин виникнення тривоги, тренування навичок зниження тривожності в процесі проведеного тренінгу. Отримані фахівцями із соціальної роботи навички рефлексії стану тривоги та регулярні вправи, які спрямовані на її зниження у майбутньому, дадуть можливість і далі самостійно контролювати рівень тривожності та позитивно на нього впливати. Суттєвої різниці у кількісних показниках рівня тривожності обстежуваних контрольної групи не виявлено.

Разом з тим виявлено позитивну тенденцію до зростання внутрішнього контролю частини фахівців із соціальної роботи з експериментальної групи, що може свідчити про розвиток їхнього розуміння щодо необхідності брати відповідальність за контроль над ситуацією, уміння ефективно використовувати інформацію та зворотній зв'язок у ситуаціях, що вимагають активної поведінки, спрямованої на розв'язання проблем. Водночас варто відзначити, що суттєвих змін локусу контролю в обстежуваній контрольній групі не відбулося.

Також завдяки проведенню тренінгу зменшилася кількість фахівців із заниженою самооцінкою, що свідчить про розвиток позитивної та стійкої Я-концепції обстежуваних експериментальної групи, розвиток їхніх навичок адекватно оцінювати себе, збільшення мотивації роботи над собою. Суттєвої різниці у кількісних показниках рівня самооцінки обстежуваних контрольної групи не виявлено.

У свою чергу відзначимо, що до проведення тренінгу в експериментальній групі були відсутні особи із високим та достатнім рівнями стресостійкості. Після повторного використання методик під час контрольного експерименту було виявлено, що 10 % обстежуваних в експериментальній групі мають достатній рівень стійкості до стресу. Також кількість фахівців із соціальної роботи, показники стресостійкості яких перебували на задовільному рівні, зросла на 10 %. Кількість обстежуваних із низькою та дуже низькою стресостійкістю скоротилася. Суттєвої різниці у кількісних показниках рівня стресостійкості обстежуваних контрольної групи не виявлено.

Під час тренінгових занять учасники експериментальної групи мали можливість ознайомитися із деякими теоретичними аспектами стресу та стресостійкості, поділитися досвідом використання різноманітних ресурсів стресостійкості, проаналізувати причини виникнення власних стресів та можливі способи їхнього подолання і т.п. Усе це сприяло підвищенню рівня стійкості до стресу, що дозволить фахівцям із соціальної роботи ефективніше виконувати свої професійні завдання та взаємодіяти між собою у трудовому колективі, а також зберігати самоконтроль та працездатність у стресогенних ситуаціях.

На основі отриманих результатів експериментального дослідження можливо сформулювати методичні рекомендації фахівцям із соціальної роботи і практичним психологам щодо розвитку стресостійкості. Таким чином, управління

стресами та розвиток стресостійкості може здійснюватись різними способами. Для зручності їх можна реалізовувати за трьома напрямками: організаційним, медичним та психологічним.

Рекомендації щодо організаційного напрямку розвитку стресостійкості:

- Варто організувати своє робоче місце таким чином, щоб усі необхідні речі для роботи перебували на зручних місцях: ті, які використовуються часто, – на видноті; а усі інші – заховані далі. Також необхідно слідкувати за чистотою свого робочого місця. Для покращення настрою рекомендується прикрасити його невеликими живими рослинами, картинами із позитивним змістом або фотографіями близьких людей.

- Необхідно планувати свою роботу на наступний день, на тиждень та на місяць для того, щоб реально розподілити робоче навантаження та не відкладати важливі справи на останній день. Для цього можна використовувати паперові щоденники або відповідні програми на мобільних телефонах.

- Варто пояснити близьким та друзям, що краще не дзвонити Вам у робочий час без вагомих причин, щоб не відволікати Вас від виконання ваших трудових обов'язків. Також рекомендується нагадати вашим клієнтам не дзвонити Вам без попередньої домовленості у вихідні дні та пізно ввечері.

Рекомендації щодо медичного напрямку розвитку стресостійкості:

- У випадку хвороби необхідно звертатися до лікаря та брати лікарняний. Якщо Ви хворий, Ви не тільки можете заразити колег та клієнтів, але і робити помилки при виконанні професійних завдань.

- Необхідно проходити регулярні медичні огляди та робити щеплення, щоб у майбутньому без вагомих причин не переживати із приводу зараження інфекційними захворюваннями від клієнтів.

- Варто дотримуватися постійного режиму дня. Спати не менше 8 годин на добу для відновлення сил, щоб мати змогу ефективно виконувати завдання трудової діяльності.

- Для підтримки імунітету та позбавлення фізичної та психологічної втоми рекомендується регулярні загартовування, відвідування сауни чи бані.

- Для зняття напруги наприкінці трудового дня можна застосовувати розслаблюючий масаж із використанням ароматичних масел, приймати ванни із морською сіллю.

- Важливо правильно харчуватись, щоб до організму потрапляла необхідна кількість калорій, білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин. У раціоні повинні бути фрукти та овочі, нежирне м'ясо та рибні продукти, молочні продукти та злаки. Потрібно випивати не менше 2-х літрів води. Здорове харчування безпосередньо впливає на добре самопочуття та емоційний стан, що, у свою чергу, допомагає справлятися із різноманітними стресорами.

Рекомендації щодо психологічного напрямку розвитку стресостійкості:

- Регулярно виконувати вправи на активізацію та розвиток пам'яті, уваги, мислення та уяви. Для цього можна використовувати різні групові ігри (Мафія, Монополія, Шкідник, Уно, Крокодил та ін.).

- Намагатися вдосконалювати вміння розуміти та адекватно інтерпретувати

емоційні стани тих, хто оточує, розвивати спостережливість та емпатію, формувати вміння повно та адекватно сприймати оточення, чутливість до вербальних і невербальних засобів, виражати і корегувати свої емоційні стани у міжособистісній взаємодії.

- Розвивати навички надання, пошуку та сприйняття соціальної підтримки із боку колег, сім'ї, друзів та інших осіб.
- Тренувати навички самоконтролю, розуміти відповідальність за результати своєї діяльності.
- Формувати адекватну прогностичну самооцінку за рахунок розвитку рефлексивних здібностей у взаємодії із близькими, колегами та клієнтами.
- Розвивати когнітивну оцінку та адекватне сприйняття проблемної ситуації завдяки аналізу минулого досвіду ефективного розв'язання подібних проблем.
- Розвивати комунікативну компетентність та тренувати навички конструктивної взаємодії із колегами та клієнтами, бути уважними до вербальних та невербальних проявів поведінки оточення та правильно їх інтерпретувати.

Практичний психолог, який займається питаннями розвитку стресостійкості у фахівців із соціальної роботи, може поділити свою роботу у цій сфері на два блоки:

- профілактика стресу, яка спрямована на зниження індивідуальної вразливості до стресу і підвищення стресостійкості у соціальних працівників;
- власне психологічна допомога, спрямована на подолання набутих стрес-синдромів, особистісних деформацій або захворювань стресогенного походження.

Зазначені вище блоки доповнюють один одного, але кожен із них має свою специфіку. Необхідна регулярна та систематична профілактика стресу, яка орієнтована насамперед на усунення потенційних джерел стресу не лише у зовнішньому середовищі, а і внутрішньому світі людини. Тобто це повинен бути цілеспрямований вплив на психологічні умови розвитку стресостійкості. Однією із складових профілактики стресу є персональна психодіагностика стресостійкості фахівців, а також рівня їхньої тривожності, локусу контролю та самооцінки, спрямована на визначення індивідуальних особливостей, які безпосередньо впливають на розвиток стійкості до стресу. На основі проведеної психодіагностики здійснюється розробка індивідуальних рекомендацій щодо зниження вразливості до стресу з урахуванням особистісних властивостей.

Особливе значення має навчання навичок психічної саморегуляції, які, за умови комплексного застосування, дозволяють підвищити загальний рівень працездатності фахівця із соціальної роботи та ефективно відновити затрачені ресурси у ситуації підвищеної напруги. Такими методами психологічної самопомоги можуть бути: аутогенне тренування; медитація; дихальні техніки; спеціальні фізичні вправи тощо [8].

Важливим аспектом профілактичної роботи є навчання працівників методів, які дозволяють правильно аналізувати та інтерпретувати ситуації життєвих та професійних стресів, давати їм реалістичні оцінки, підвищувати

мотивацію до особистісного зростання в аспекті протидії різним видам стресу. Для цього можна організовувати різноманітні рольові та інтелектуальні ігри, групові дискусії, спільний розгляд конкретних випадків із трудової діяльності, проводити конкурси та вікторини на тему професійної діяльності фахівців із соціальної роботи [9; 10].

Психологічна корекція особистості, спрямована на розвиток стресостійкості фахівців із соціальної роботи, пов'язана з оптимізацією наявного дисбалансу між стрес-чинниками та особистісними ресурсами. Вона здійснюється за допомогою спеціалізованих програм навчання та психологічних тренінгів [11]. Також важливим аспектом психокорекції є обов'язкове відвідування хоча б один раз на місяць кожним фахівцем із соціальної роботи психолога, під час якого можна виявити актуальні проблеми особистісного чи професійного характеру, які, у свою чергу, можуть безпосередньо або опосередковано впливати на розвиток стресостійкості працівника [12]. Для зменшення тривожності під час візиту до психолога та допомоги у вербалізації власних переживань рекомендовано застосовувати класичні проєктивні методики та різні набори метафоричних асоціативних карт [13].

Таким чином, одержані під час формувального експерименту результати свідчать про ефективність авторської програми, яка була спрямована на розвиток стресостійкості соціальних працівників і враховувала визначені попередньо психологічні умови. Вона ґрунтується на визнанні соціально-особистісної активності людини, що спрямована на пошук і використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів щодо збереження емоційної гармонії, психофізіологічної рівноваги, фізичного і психічного здоров'я на кожному віковому етапі своєї життєдіяльності, і тому може бути основою для обґрунтування інших технік і технологій розвитку стресостійкості соціальних працівників різних вікових груп.

Перспектива подальших досліджень – у дослідженні стрес-чинників, що є специфічними для представників різних вікових категорій соціальних працівників, із різним посадовим функціоналом, професійним досвідом та стажем роботи, у т.ч. з урахуванням гендерних відмінностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахтар В. В. Психологія становлення особистості фахівця з соціальної роботи: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2019. 595 с.
2. Safin Oleksandr, Teptiuk Yulia. The development of stress resistance of battle actions participants during their psychological rehabilitation and readaptation. *Current issues of inclusive tourism introduction in Ukraine and other countries*. Poznan: UniKS Press. 2019. P. 133–148.
3. Решетова Т. В., Мазурок В. А., Жигалова Т. Н. Эмоциональное выгорание, астения и депрессия у медицинских и социальных работников – ресурсы коррекции. *Обзорные психиатрии и медицинской психологии*. 2012. № 3. С. 105–111.
4. Patricia Andrews Fearon and Eolene M. Boyd-MacMillan. Complexity Under Stress: Integrative Approaches to Overdetermined Vulnerabilities. *Journal of Strategic Security*. Vol. 9. No. 4. Special Issue: Understanding and Resolving Complex Strategic Security Issues (Winter 2016). P. 11–31.
5. Su Mon Kyaw-Muint and Lyndall Strazdins. Occupational stress. *Health of People, Places and Planet*. ANU Press. (2015). P. 81–94.
6. Svitlana, Kuzikova, Tetiana, Shcherbak. Hardiness as attitude and coping of person's self-development [Життєстійкість як настанова і копінг саморозвитку особистості]. *Вісник ХНПУ*



- імені Г. С. Сковороди. Психологія. Харків: ХНПУ, 2018. Вип. 59. С. 64–74.
7. Тептюк Ю. О. Концептуальні підходи до побудови програми розвитку стресостійкості соціальних працівників. *Міжнародна науково-практична конференція «Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.»*, Львів, 24–25 січня 2020 р. С. 127–131.
 8. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 387 с.
 9. Горішна Н. Супервізія у практиці соціальної роботи та підготовки соціальних працівників у США. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. Ужгород. 2008. № 15. С. 8–18.
 10. Золотарева Т. Ф. Основы психологической самопомощи социального работника. Москва: Изд-во МГСУ, 2001. 182 с.
 11. Саенко Ю. В. Регуляція емоцій: тренінги управління чувствами и настроєннями. СПб.: Речь, 2010. 222 с.
 12. Сафін О. Д., Журавель А. В. Інтервізія як засіб підготовки практичного психолога до здійснення консультативної роботи: навч.-метод. посіб. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. С. 218–257.
 13. Яценко Т. С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції. Підготовка психолога-практика: навч. посіб. Київ: Вища шк., 2008. 342 с.

REFERENCES

1. Balahtar, V. V. (2019). *Psychologija stanovlennja osobystosti fahivcja z social'noi' roboty. Doctor's thesis*. K. [in Ukrainian].
2. Safin, Oleksandr, Teptiuk, Yulia. (2019). The development of stress resistance of battle actions participants during their psychological rehabilitation and readaptation. *Current issues of inclusive tourism introduction in Ukraine and other countries*. Poznan: UniKS Press, 133–148.
3. Reshetova, T. V., Mazurok, V. A., Zhigalova, T. N. (2012). Jemocional'noe vygoranie, astenija i depressija u medicinskih i social'nyh rabotnikov – resursy korekcii. *Obozrenie psihiatrii i medicinskoj psihologii*, 3, 105–111 [in Russian].
4. Patricia Andrews Fearon and Eolene M. Boyd-MacMillan. Complexity Under Stress: Integrative Approaches to Overdetermined Vulnerabilities. *Journal of Strategic Security*, Vol. 9, 4. Special Issue: Understanding and Resolving Complex Strategic Security Issues (Winter 2016), 11–31.
5. Su Mon Kyaw-Myint and Lyndall Strazdins. (2015). Occupational stress. *Health of People, Places and Planet*. ANU Press, 81–94.
6. Svitlana, Kuzikova, Tetiana, Shcherbak. Hardiness as attitude and coping of person's self-development [Життестійкість як настанова і копінг саморозвитку особистості]. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 59. Харків: ХНПУ, 2018. С. 64–74.
7. Teptjuk, Ju. O. Konceptual'ni pidhody do pobudovy programy rozvytku stresostijkosti social'nyh pracivnykiv. *Mizhnarodna naukovo-praktychna konferencija «Kljuchovi pytannja naukovyh doslidzhen' u sferi pedagogiky ta psihologii' u XXI st.»*, L'viv, 24–25 sichnja 2020 r., 127–131 [in Ukrainian].
8. Dubchak, G. M. (2018). *Psychologija stanovlennja profesijnoi' stresostijkosti majbutnih fahivciv socionomichnyh profesij. Doctor's thesis*. K. [in Ukrainian].
9. Gorishna, N. (2008). Supervizija u praktyci social'noi' roboty ta pidgotovky social'nyh pracivnykiv u SShA. *Naukovyj visnyk Uzhgorods'kogo nacional'nogo universytetu: Serija «Pedagogika. Social'na robota»*. Uzhgorod, 15, 8–18 [in Ukrainian].
10. Zolotareva, T. F. (2001). *Osnovy psihologicheskoy samopomoshhi social'nogo rabotnika*. M.: Izd-vo MGSU [in Russian].
11. Saenko, Ju. V. (2010). Reguljacija jemocij: treningi upravlennja chuvstvami i nastroenijami. SPb.: Rech' [in Ukrainian].
12. Safin, O. D., Zhuravel', A. V. (2014). Intervizija jak zasib pidgotovky praktychnogo psihologa do zdijsnennja konsul'tatyvnoi' roboty. K.: NPU im. M. P. Dragomanova, 218–257 [in Ukrainian].
13. Jacenko, T. S. (2008). *Konceptual'ni zasady i metodyka glybynnoi' psihokorekcii': Pidgotovka psihologa-praktyka*. K.: Vyshha shk. [in Ukrainian].