

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**О. О. Холодова, orcid.org/0000-0002-5192-994X**

У статті проаналізовано вікові особливості, специфічні риси і потреби студентської молоді та визначено її психологічну проблематику на сучасному етапі розвитку суспільства; простежено переваги та недоліки сучасних форм надання психологічної допомоги; обґрунтовано вибір найоптимальнішої форми психологічної допомоги студентській молоді, що є критерієм визначення соціально-психологічного тренінгу.

Ключові слова: студентська молодь, молодість, психологічна допомога, соціально-психологічний тренінг.

PECULIARITY OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO STUDENT YOUTH IN MODERN CONDITIONS**O. Kholodova**

In today's fast-paced world with a constant complication of political, economic and socio-psychological problems, often people do not keep pace with changes in society, find themselves in a state of despair and experiencing psychological discomfort. The most vulnerable to the challenges of modern life are the youth, particularly the student population. In such circumstances, the provision of psychological assistance is important not only for the individual but also for society and can only be effective if the forms and methods of providing such assistance are appropriate to youth issues. The purpose of the article is to analyze modern forms of providing psychological help, determine the age characteristics, needs and psychological problems of student youth at the present stage of society development and take them into account when choosing the most optimal forms of providing psychological help. The psychological problems that may arise during this time are mainly due to the wrong choice of the future profession, the difficulty of establishing friendships with peers, the unsuccessful choice of a partner for starting a family, the disappointments of real life expectations. Psychological assistance as a social institution in our time is differentiated as psychological counseling, extra-medical (social and personal) psychotherapy, medical psychotherapy and psychiatry. The article analyzes the possibilities of applying each type of assistance for student youth. The form and organization of conducting, goals, tasks, methods of work and content of the offered socio-psychological trainings fully corresponds to the psychological problems of the modern student youth and is the most optimal form of providing it with psychological help.

Keywords: student youth, youth, psychological assistance, socio-psychological training.

У сучасному швидкоплинному світі з постійним ускладненням політичних, економічних і соціально-психологічних проблем часто людина не поспіває за змінами в суспільстві, опиняється в стані розпачу й переживає психологічний дискомфорт. Такий стан негативно впливає на продуктивність професійної діяльності, погіршує якість сімейних та міжособистісних відносин, тобто знижує якість життя в цілому. У таких умовах людина потребує психологічної допомоги. Найбільш вразливою до викликів сучасного життя є молодь, зокрема студентська. «Молодь – це соціально-демографічна група, що переживає складний період становлення соціальної зрілості, адаптації до світу дорослих та майбутніх змін» [1, с.5]. «Кардинальні зміни соціально бажаних цінностей і сучасних стандартів щасливого життя, пріоритет грошей та матеріальних цінностей як показників високого соціального статусу, а, отже, і життя, яке «вдалося» над цінностями самореалізації, утілення в життя справжнього покликання й творчого потенціалу призводить до того, що людина починає ставити перед собою неадекватні до її можливостей і здібностей цілі й реалізовувати нав'язані батьками і суспільством чужі моделі життя. Багато людей усе життя займаються не своєю справою, демонструючи «чудеса» професійної непридатності і ненависті до роботи, а жахливий непрофесіоналізм вже давно став звичним явищем. Це відбувається не тільки тому, що в пору студентства вони вчилися не тому, до чого були покликані, а там, де хотіли їхні батьки й де престижно, або зручно; а й тому, що ще в дитинстві, а потім і в школі їхніми інтересами й бажаннями нехтували й батьки, і вчителі, а потім і самі вони навчилися ігнорувати свої справжні потреби, бажання, інтереси; навчилися жити з тими, кого не люблять, дружити тільки на взаємовигідній основі» [2, с.104]. Утрата орієнтирів ускладнює психологічний стан людини й може призвести до депресії й апатії. У таких умовах надання психологічної допомоги набуває важливого значення не тільки для людини, але і для суспільства, й може бути ефективною тільки в разі вибору відповідних молодіжній проблематиці форм і методів надання такої допомоги.

Проблема надання психологічної допомоги розглядається багатьма вченими та спеціалістами-практиками, зокрема, такими авторами, як український учений та відомий психолог О.Ф.Бондаренко, який висвітлює вітчизняні традиції у практиці надання психологічної допомоги та провів порівняльний аналіз основних напрямків зарубіжної консультативної й терапевтичної психології [3]; Б.Д.Карвасарський проаналізував сучасні уявлення про психотерапію та її інтердисциплінарні основи, механізми лікувальної дії та їхню ефективність, основні напрямки та методи психологічної допомоги, її вікові та транскультурні аспекти, організація психотерапевтичної допомоги [4]; провідним сучасним американським представником екзистенціально-гуманістичної психології. І.Ялом проаналізував такі базисні проблеми існування людини як смерть, свобода, самотність, утрата смислу життя та розроблено відповідні форми та методи психологічної допомоги [5]. Безумовно, пальму першості в розробці теоретичних і практичних засад психологічної допомоги здобули З.Фрейд, А.Адлер, К.Роджерс, Е.Берн, К.Юнг.

Аналізу вікових особливостей молоді, зокрема студентській, та супроводжуючих цей вік психологічних проблем присвячені праці І.Кона, О.Лічко, Г.Співаковської, Ю.Неймера. Г.Морозова пов'язує погіршення психологічного стану молоді з порушеннями норм людської моралі й підкреслює, що «все частіше агресія й озлоблення простежуються у поглядах на життя й учинках молоді [6, с.28]. А.Ніколаєвська, аналізуючи ціннісні вподобання українських студентів, відзначає, що 67% їх представників сприймають як рецепт у повсякденному житті старозвітний принцип «око за око, зуб за зуб», а 51% на запитання про шляхи досягнення життєвого успіху відповідають: «Не обдуриш – не проживеш» [7, с.540].

Незважаючи на те, що в зазначених роботах проведено комплексний аналіз сучасних форм і методів надання психологічної допомоги, а також досліджено вікові особливості та психологічна проблематика студентської молоді, проблемі надання системної ефективної психологічної допомоги в нашій країні не приділяється достатньої уваги, практично відсутні сучасні вітчизняні дослідження, присвячені аналізу мотивації студентської молоді стосовно прийняття рішень щодо визначення свого життєвого шляху, покращення якості життя, підвищення психологічної культури. Теоретико-методичні проблеми, пов'язані з організацією психологічної допомоги студентській молоді й підвищенню психологічної культури також потребують уваги провідних вітчизняних та зарубіжних вчених.

Метою статті є аналіз сучасних форм надання психологічної допомоги, визначення вікових особливостей, потреб та психологічної проблематики студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства та їхнє врахування при виборі найоптимальніших форм надання психологічної допомоги.

Проблеми молоді хвилювали людство в усі часи. Існує тісний зв'язок між станом суспільства, перспективами його розвитку та ставленням соціуму до своїх молодих поколінь, їх стартовими можливостями. Становище молоді, її якісні характеристики, ціннісні орієнтації та життєві плани – це те дзеркало, в якому будь-яке суспільство може побачити своє майбутнє [8, с.237]. Психологічно здорова молодь, яка буде будувати свій життєвий шлях відповідно із своїм покликанням, своїми здібностями й талантами, будувати здорові сімейні та дружні стосунки, в яких не буде зради й брехні, брати участь у конструктивних суспільних проектах, спрямованих на благо людей, – украй потрібна сьогодні нашій країні.

Законом України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» 1993 р. визначено, що молоді люди – це громадяни віком від 14 до 35 років. Законодавче визначення молоді як специфічної соціально-вікової групи у віці 14-35 років діє в Україні й понині. Студентство припадає на середню групу молоді від 18 до 24 років. На соціалізацію молодої людини на цьому етапі суттєво впливає навчальний заклад та зміна соціального оточення, при цьому роль сім'ї та «старого» оточення істотно зменшується.

Таким чином, молодість – це період пошуку, вибору та освоєння професії, створення сім'ї, визначення свого ставлення до суспільного життя та громадянської позиції, зміна соціального оточення.

Період молодості є дуже продуктивним: тоді молода людина максимально працездатна, вона легко переносить високі психічні та фізичні навантаження; легко засвоює знання та набуває навички. У цей період розширюється коло спілкування завдяки реалізації життєвої програми в більш широкому соціальному оточенні й відбувається інтенсивний процес спілкування, в якому найважливішими стають досвід, переживання та налагодження дружніх, колегіальних та любовних відносин.

Психологічні проблеми, які можуть виникнути тоді, пов'язані здебільшого з неправильним вибором майбутньої професії, з утрудненням налагодження дружніх відносин з однолітками, з невдалим вибором партнера для створення сім'ї, з розчаруваннями від невідповідності реального життя очікуванням.

Молодість вважається найпродуктивним періодом самореалізації. Саме тоді труднощі здаються такими, які легко можна подолати, сумніви та невпевненість швидко проходять, пошук альтернативних цілей та можливостей проходить легко та оптимістично. Деякою мірою це обумовлено сучасною

соціально-економічною ситуацію у світі. Щоби жити та успішно функціонувати в надзвичайно мобільному та динамічному суспільстві, індивід повинен володіти певними особистими якостями.

По-перше, він повинен мати стійке, тверде ядро особистості, світогляд, соціальні та моральні переконання, інакше, при зустрічі з перешкодами та труднощами, він може відреагувати невротично й відмовитися від своїх цілей.

По-друге, він повинен володіти високою психологічною лабільністю, гнучкістю, здатністю засвоювати та переробляти нову інформацію й створювати нове.

Проте молодість – це не тільки оптимізм, радість від пізнання нового, але й пошук відповідей питання про самого себе: хто я, який я, для чого я прийшов у цей світ, яка моя місія тощо. У процесі пошуку відповідей молода людина формує:

- самосвідомість, тобто цілісне уявлення про самого себе: про свій характер, про свої творчі здібності та можливості при виборі професійної реалізації, свої переваги та недоліки; про своє ставлення до оточуючого світу, до поведінки людей; про свою зовнішність, людські якості, емоційне реагування на життєві події тощо. Складовою самосвідомості є особиста ідентичність, самооцінка, самоповага. Усе це стає відправною точкою для вибору напряму самовиховання та самовдосконалення;

- власний світогляд, тобто систему поглядів, уявлень, знань, установок, цінностей про оточуючий світ та про те, як в такому світі потрібно жити та досягати успіху. Це певна життєва філософія людини. Вона формується на основі отриманого життєвого досвіду взаємодії зі світом, висновків про власні невдачі та успіхи, спостережень за досягненнями та невдачами інших людей;

- бажання усвідомити, зрозуміти та побудувати свій, самостійний та оригінальний, новий та критичний погляд на дійсність, створити свої теорії смислу життя, любові, дружби, успіху, щастя тощо [9, с.237].

На думку Г.С.Усикіна, «молодіжний вік являє собою, так би мовити «третій світ», який існує між дитинством та дорослістю, так як біологічне, фізіологічне та статеве дозрівання завершено (вже не дитина), але в соціальному відношенні це ще не самостійна доросла особистість» [10, с.163].

Молодь є однією з соціально незахищених груп, яка певною мірою схильна до дії негативних чинників зовнішнього середовища. Обмежені можливості для повноцінного розвитку й реалізації свого потенціалу, відсутність соціальних ліфтів, інформаційне «отруєння», нав'язування сумнівних стандартів успішного життя, не рівні можливості для професійної реалізації, матеріальні та житлові труднощі, роз'єднаність суспільства викликають психологічне напруження, яке може підсилюватись дією таких внутрішніх чинників, як невпевненість у правильному виборі професії або помилково, труднощі в спілкуванні з батьками та однолітками, несформовані соціальні та моральні переконання, низька психологічна лабільність, несформована самосвідомість, складовою якої є особиста ідентичність, самооцінка, самоповага. У такому стані молода людина потребує психологічної допомоги. Якісно організована, доступна й ефективна психологічна допомога дозволить людині краще розібратися зі своїми переживаннями, істинними потребами, почуттями, цінностями, визначитися у житті, налагодити комфортні стосунки із батьками і друзями, і уникнути небажаних психічних розладів.

Психологічна допомога – це вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині або групі людей з метою оптимізації психофізіологічних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації індивідуальної та особливо групової діяльності [11, с. 28, 30]. Як зазначає О.Ф.Бондаренко, «психологічна допомога як соціальний інститут у наш час диференціюється як психологічне консультування, позамедична (соціальна і особистісна) психотерапія, медична психотерапія і психіатрія. Основою цієї диференціації є рівень психологічної допомоги, тобто характер і зміст психологічних проблем, з якими людина звертається до того чи іншого спеціаліста» [3, с.29-30]. Проаналізуємо можливості застосування кожного виду допомоги для студентської молоді. Зазначимо, що якісна психологічна допомога повинна бути швидкою, короткотривалою, доступною і в матеріальному і в організаційному плані, яка призведе до якомога скорішого припинення страждань. Зрозуміло, що медичну психотерапію і психіатрію ми аналізувати не будемо, тому що ці методи призначені для людей із психічними розладами, які мають переважно органічне походження. Проте психологічне консультування та немедична психотерапія спрямовані на допомогу психічно здоровим людям, які потребують емоційної, смислової й екзистенціальної підтримки в ситуаціях утруднення, які виникають під час їхнього особистісного або соціального буття.

Психологічна консультація – це організована певним чином бесіда, до якої, як правило, людина готується заздалегідь і на таку підготовку, як не дивно, потрібно місяці й навіть роки. Страх перед тим, чи зрозуміє мене консультант; чи зможе він розібратися в моїх стражданнях; чи сподобається він мені, а я йому; чи не порушить він принцип конфіденційності; чи не визначить моє оточення або він мене психічно хворим і тому подібне. Тим більше, що плата за таку послугу може бути достатньо високою для студента, особливо якщо виникне необхідність збільшити кількість консультацій, що, власне кажучи, частіше всього

буває. Відсутність достовірної інформації про особистість психолога-консультанта та недовіра до сучасної реклами викликає страх попасти до шарлатана. Таким чином, психологічне консультування має певні обмеження для використання студентською молоддю.

При застосуванні немедицинської психотерапії психолог використовує ті ж самі психологічні методи, що і медичний психотерапевт; різниця полягає, передусім, у їхній націленості. Найважливіше завдання психолога полягає не в знятті або полегшенні симптомів хвороби, а в створенні умов для оптимального функціонування особистості та її розвитку, зокрема, в цілях поліпшення взаємовідносин із іншими людьми (з членами сім'ї, колегами і ін.). Основними завданнями немедицинської психотерапії є дослідження психологічних проблем, тобто психодіагностика; поліпшення суб'єктивного самопочуття й зміцнення психічного здоров'я; вивчення психологічних закономірностей, механізмів і ефективних способів міжособової взаємодії для створення основи ефективнішого й гармонійного спілкування з людьми; розвиток самосвідомості і самодослідження клієнтів для корекції або попередження емоційних порушень на основі внутрішніх й поведінкових змін; сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності й відчуття щастя і успіху. Наведені завдання цілком співпадають з психологічною проблематикою студентської молоді – саме такі завдання повинна вирішити молода людина у процесі розвитку своєї особистості й планування життєвого шляху. Немедицинська психотерапія може бути індивідуальною й груповою. Індивідуальна ідентична психологічному консультуванню, але має більше методів впливу. Теоретичною та практичною основою групової психотерапії є принципи групової динаміки, розроблені К. Левінім. Робота в такій групі, як правило, не структурована, у ній не має обов'язкових процедур, актуалізація внутрішніх конфліктів відбувається спонтанно та несподівано. Участь у такій групі викликає хвилювання та тривогу, які повинні подолати серйозна мотивація людини на розвиток своєї особистості та сильне бажання розібратися у своїх проблемах та покращити якість життя. Тому часто таку форму роботи називають групою розвитку особистості. Майже всі сучасні дослідники відмічають високу ефективність групової психотерапії, яка може змінити не тільки людину, але й усе подальше її життя. Зрозуміло, що цей метод не може бути прийнятним для більшості, крім того висока плата, відсутність існування таких груп у наших містах та висококваліфікованих професійних психологів обмежує можливості його використання.

У межах групової психотерапії, але трошки пізніше, почала розвиватися така форма групової психологічної роботи, як соціально-психологічний тренінг, у якій робота чітко визначена й структурована. Соціально-психологічний тренінг – це найбільш ефективний на сьогодні і широко використовуваний в сучасному світі метод навчання психологічним навичкам побудови міжособистісних відносин у спеціально створених малих групах за сприяння ведучого психолога. У групі за допомогою спеціальної системи психологічних вправ та ігор в учасника з'являється можливість побачити себе і свої проблеми очима інших людей, безпечно для себе приміряти безліч нових ролей, придбати необхідні навички та вміння спілкування, які не вдалося отримати в сім'ї, засвоїти нові форми поведінки, усвідомити і, в кінцевому підсумку, вирішити свої проблеми, бути щасливим. С. Макшанов визначає тренінг як «багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації професійного і особистісного буття людини» [12, с.75]. М. Ковальчук і Л. Петровська, аналізуючи відмінності тренінгу від групової психотерапії, зазначають, що «в тренінгу події розгортаються в основному за принципом «тут і тепер», у склад групи тренінгу входять здорові люди, а не пацієнти, які потребують лікування, розкриття мотивації є не самоціллю, а засобом для інтерпретацій поведінки, конфлікт розглядається з метою його вирішення, а не для діагностики невротичної симптоматики, заняття менш тривалі в порівнянні з психотерапією [13]. Існує типологія, згідно якої різні програми тренінгу розділяються залежно від звернення до конкретної проблематики особистості, цілей, які стоять перед групою. У ній виділено п'ять типів групової роботи:

1. «Я – Я» – групи, спрямовані на зміни на рівні особистості, особистісний ріст, головні джерела змін внутрішньоособистісні.
2. «Я – Інші» – групи, спрямовані на зміни в міжособистісних відносинах, дослідження того, як відбувається процес міжособистісного впливу залежно від того або іншого способу поведінки.
3. «Я – Група» – групи, спрямовані на взаємодію особистості і групи як соціальної спільноти, стилі взаємодії з групою.
4. «Я – Організація» – групи, орієнтовані на вивчення й розвиток досвіду міжособистісної й міжгрупової взаємодії в організаціях.
5. «Я – Професія» – групи, орієнтовані на суб'єктів конкретної професійної діяльності [14].

Дана типологія тренінгів надає великі можливості для розробки конкретних програм, кожна з якої повинна мати конкретну мету, завдання, кінцевий результат у вигляді набутих у процесі роботи відповідних знань, умінь та навичок. Такі програми можуть бути розроблені викладачем психологічних дисциплін (величезна кількість тренінгових програм уже розроблена фахівцями і є доступною для

широкого використання) в межах практичних групових занять. Представлений зміст активного соціально-психологічного навчання охоплює весь спектр психологічної проблематики студентської молоді. Така сучасна форма психологічної допомоги є мобільною, відносно короткотривалою, доступною й не вимагає зайвих організаційних і матеріальних затрат.

Висновки. Таким чином, форма й організація проведення, цілі, завдання, методи роботи та зміст запропонованих соціально-психологічних тренінгів повністю відповідають психологічній проблематиці сучасної студентської молоді і є найоптимальнішою формою надання їй психологічної допомоги.

Література

1. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти / За ред. Е.М.Лібанової. — Київ : Інститут демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України, 2010. — 248 с.
2. Щербатюк Б. Використання аксіологічної моделі в процесі надання психотерапевтичної допомоги / Б.Щербатюк, О. Холодова // Наука і освіта. Науково-практ. журнал Південного наукового центру НАПН України. Педагогіка і психологія, 2013. — №1-2/СХІІ, Січень-квітень, — С. 104.
3. Бондаренко А.Ф. Психологічна допомога: теорія і практика / А.Ф.Бондаренко. — Київ : Укртехпрес, 1997. — С.29-30.
4. Психотерапія / Под ред. Б.Д.Карвасарського. — Санкт-Петербург : Из-во «Питер», 2000. — 544 с.
5. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. — Москва : Независимая фирма «Класс», 1999. — 576 с.
6. Морозова Г.Ф. Деградація нації – міф чи реальність? / Г.Ф. Морозова // Соціологічні дослідження. — 1994. — №1.
7. Ніколаєвська А.М. Студентська молодь України: штрихи до морального портрету / А.М. Ніколаєвська // Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Збірник наукових праць. — Харків, 2002.
8. Молодежь и молодежная политика в Украине: социально-демографические аспекты. / Под ред. Э.М.Либанова. — Москва : Институт демографии и социальных исследований им. М.В. Птухи НАН Украины, 2010. — 248 с.
9. Холодова О.О. Особливості розвитку молодіжного туризму на сучасному етапі / О. О. Холодова // Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України: Зб. наук. праць II Міжнародної науково-практичної конференції. — Вінниця: ЦПНМВ ВТЕІ КНТЕУ, 2014. — Ч.2. — С. 237.
10. Усыкин Г. С. В классе, в парке, в лесу: игры и соревнования юных туристов / Г. С.Усыкин. — Москва : Просвещение, 2006. — 160 с.
11. Кризова психологія: Навч. посіб. : 2-е вид. / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. — Харків : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. — 380 с.
12. Макшанов С.И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика : Монография / С.И.Макшанов. — Санкт-Петербург, «Образование», 1997. — С.75.
13. Ковальчук М.А., Петровская Л.А. Проблема группового тренинга в зарубежной психологии / М.А.Ковальчук, Л.А. Петровская // Вопросы психологии, 1982. — №2. — С.140-146.
14. Bachanan P.C., Reisel J. Differentiating human relation laboratories / P.C.Bachanan, J. Reisel // Soc. Change. 1972/ V.2. №2. P. 1-3.

References

1. Molod ta molodizhna polityka v Ukraini: sotsialno-demohrafichni aspekty / Za red. E.M.Libanovoi. — Kyiv : Instytut demohrafii ta sotsialnykh doslidzhen imeni M.V. Ptukhy NAN Ukrainy, 2010. — 248 s.
2. Shcherbatiuk B. Vykorystannia aksiolohichnoi modeli v protsesi nadannia psykhoterapevtychnoi dopomohy / B.Shcherbatiuk, O. Kholodova // Nauka i osvita. Naukovo-prakt. zhurnal Pivdennoho naukovoho tsentru NAPN Ukrainy. Pedahohika i psykhohihiia, 2013. — #1-2/CXII, Sichen-kviten, — С. 104.
3. Bondarenko A.F. Psykholohichna dopomoha: teoriia i praktyka / A.F.Bondarenko. — Kyiv : Ukrtekhpres, 1997. — S.29-30.
4. Psihoterapija / Pod red. B.D.Karvasarskogo. — Sankt-Peterburg : Iz-vo «Piter», 2000. — 544 s.
5. Jalom I. Jekzistencial'naja psihoterapija / I. Jalom. — Moskva : Nezavisimaja firma «Klass», 1999. — 576 s.
6. Morozova H.F. Dehradatsiia natsii – mif chy realnist? / H.F. Morozova // Sotsiolohichni doslidzhennia. — 1994. — #1.
7. Nikolaievskaja A.M. Studentska molod Ukrainy: shtrykhy do moralnoho portretu / A.M. Nikolaievskaja // Metodolohiia, teoriia ta praktyka sotsiolohichnoho analizu suchasnoho suspilstva: Zbirnyk naukovykh prats. — Kharkiv, 2002.
8. Molodezh' i molodezhnaja politika v Ukraine: social'no-demograficheskie aspekty. / Pod red. Je.M.Libanova. — Moskva : Institut demografii i social'nyh issledovanij im. M.V. Ptuhi NAN Ukrainy, 2010. — 248 s.
9. Kholodova O.O. Osoblyvosti rozvytku molodizhnoho turyzmu na suchasnomu etapi / O. O. Kholodova // Sotsialno-politychni, ekonomichni ta humanitarni vymiry yevropeiskoi intehtratsii Ukrainy: Zb. nauk. prats II Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi konferentsii. — Vinnytsia: TsPNMV VTEI KNTEU, 2014. — Ch.2. — S. 237.
10. Usykin G. S. V klasse, v parke, v lesu: igry i sorevnovaniia junyh turistov / G. S.Usykin. — Moskva : Prosveshhenie, 2006. — 160 s.
11. Kryzova psykhohihiia: Navch. posib. : 2-e vyd. / Za zah. red. prof. O. V. Timchenka. — Kharkiv : NUTsZU, KP «Miska drukarnia», 2013. — 380 s.
12. Makshanov S.I. Psihologija treninga: Teorija. Metodologija. Praktika : Monografija / S.I.Makshanov. — Sankt-Peterburg, «Obrazovanie», 1997. — S.75.
13. Koval'chuk M.A. Problema grupovogo treninga v zarubezhnoj psihologi / M.A.Koval'chuk, L.A. Petrovskaja // Voprosy psihologii, 1982. — №2. — S.140-146.
14. Bachanan P.C. Differentiating human relation laboratories / P.C.Bachanan, J. Reisel // Soc. Change. 1972/ V.2. №2. P. 1-3.