ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

MAIN WAYS OF RESOLUTION OF INTRAPERSONAL CONFLICTS OF STUDENTS DURING STUDY

УДК 378.064.3:159.964.21(045)
DOI https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.32

Мельничук С.Л.
к.психол.н.,
старший викладач кафедри психології
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія

У статті представлено теоретичний аналіз основних напрямків подолання та вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. З'ясовано, що процес подолання такого виду конфліктів можливий різними шляхами в залежності від психологічних підходів,які зазначені у працях вітчизняних та зарубіжних вчених. Розкрито особливості механізмів психологічного захисту, що розвиваються в онтогенезі як засіб адаптації і вирішення конфліктів. Відповідно розглянуто стратегії поведінки особистості при вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів. Зазначено основні принципи поведінки особистості, яких потрібно дотримуватися при вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів.

Досліджуючи дану проблематику, було зазначено, що обираючи спосіб вирішення внутрішньоособистісного конфлікту необхідно враховувати характер протікання цього виду конфлікту: конструктивний чи деструктивний. Особлива увага була звернута на деструктивні внутрішньоособистісні конфлікти, які несуть дезінтригуючу функцію. Теоретичний аналіз даної проблеми свідчить про те, що внутрішньоособистісний конфлікт в багатьох випадках є підставою для виникнення всіх інших видів конфліктів.

Здійснивши теоретичний аналіз даної проблематики, можна зробити висновок про те, що кожен із зазначених наукових підходів щодо вирішення внутрішньоособистісних конфліктів є дієвим, так як є індивідуальним для кожної особистості, в залежності від індивідуально-психологічних особливостей студентів і вирішуваних ними проблем. Внутрішньоособистісні конфлікти в більшості випадків зумовлені рівнем сформованості внутрішнього світу людини, її психіки, а також впливом змін, які відбуваються за участю особистості у зовнішньому світі, де безпосередньо реалізовуються її потреби.

Ключові слова: *внутрішньоособистісний конфлікт, психологічний захист, стратегії і принципи поведінки, конструктивний і деструктивний конфлікти.*

The article presents the theoretical analysis of the main ways of overcoming and resolving intrapersonal conflicts. It is found that the process of overcoming this type of conflict is possible in different ways depending on the psychological approaches, which are mentioned in the works of the national and foreign scientists. The peculiarities of the mechanisms of psychological protection that develop in ontogenesis as a means of adaptation and resolution of conflicts have been revealed. Accordingly, the strategies of individual behavior in resolving intrapersonal conflicts have been considered. The basic principles of personality behavior that must be followed in resolving intrapersonal conflicts have been indicated.

When examining this issue, it was noted that when choosing the way to resolve intrapersonal conflict, it is necessary to take into account the nature of this type of conflict: constructive or destructive. Particular attention was paid to the destructive intrapersonal conflicts, which have a disintegrating function. Theoretical analysis of this problem shows that intrapersonal conflict in many cases is the basis for all other types of conflicts.

Having made the theoretical analysis of this range of problems, we can conclude that each of the mentioned scientific approaches to resolving intrapersonal conflicts is effective because it is individual to each personality, depending on the individual-psychological characteristics of students and the problems resolved by them. Intrapersonal conflicts in most cases are caused by the level of formation of the inner world of a person, their psyche, as well as the impact of changes that occur with the participation of the personality in the outside world, where their needs are directly realized.

Key words: *intrapersonal conflict, psychological protection, strategies and principles of behavior, constructive and destructive conflicts.*

Постановка проблеми. Внутрішньоособистісний конфлікт який переживає студентська молодь це є системне явище, підставою для якого є суперечності ціліс-но-змістової сфери і проявляються вони певним чином на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях особистості. Важливим і актуальним є необхідність конструктивного вирішення внутрішньоособистісних конфліктів у студентів під час навчання. Важливість цієї проблеми в тому, що деструктивне вирішення цих конфліктів призводить до порушення психічного стану особистості, адже вона весь час перебуває у напруженні, відчуває себе невпевнено при прийнятті важливих рішень, розвивається тривожність, неврози і психосоматичні захворювання. Але науковці звертають увагу на те, що внутрішньоособистісні конфлікти необхідні особистості для глибокого самоусвідомлення власного життєвого шляху, цінностей і як етап переходу на новий щабель зростання. А тому етап психологічного супроводу профілактики і подолання внутрішньоособистінсих конфліктів повинен сприяти конструктивному функціонуванню активізації внутрішніх ресурсів особистості. Важливим під час навчання є впровадження корекційних програм, які допомагали б активізації цих ресурсів. Якщо конструктивний внутрішньоособистісний конфлікт сприяє гармонійному формуванню особистості, її прагненню до саморозвитку і самовдосконаленню, то деструктивний –

викликає негативні прояви у психоемоційному стані особистості. І якщо конструктивний внутрішньоособистісний конфлікт не є психотравмуючим і не потребує значних психокорекційних втручань, то деструктивний – необхідно вчасно діагностувати і спрямувати відповідні зусилля і заходи на його подолання.

Метою статті є теоретичний аналіз основних напрямків вирішення внутрішньо особистісних конфліктів у студентів під час навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Процесом дослідження внутрішньоособистісних конфліктів займаються багато науковців, які у своїх працях вивчають причини і фактори, які впливають на процес виникнення і переживання конфліктів. Великий внесок у вирішення цієї проблеми зробили Н.Г.Москаленко, Т.М. Титаренко, О.О. Донченко, А.М. Ануфрієва, Л.Е. Орбан-Лембрик, Н.Ю.Максимова, О.В. Киричук, та ін.). Великої уваги заслуговують праці Г.І. Онищенко, О.Ф Бондаренко, Н.Ф. Калина, Б.П. Лазоренко, Л.Ф. Бурлачук, О.П. Лисенко, П.П. Горностай та ін, здобутки яких спрямовані на проблему психологічного консультування і психотерапії внутрішньоособистісних конфліктів.

У своїй праці Гуменюк Л. вирішення (подолання) внутрішньоособистісного конфлікту трактує як процес відновлення внутрішнього світу особистості, встановлення гармонії єдності у свідомості і значне зниження гостроти суперечностей у життєвих відносинах. Вона зазначає, що вирішення цих конфліктів може бути як конструктивним так і деструктивним. При конструктивному подоланні внутрішьоособистісного конфлікту особистість відчуває душевну рівновагу, поглиблюється розуміння сенсу життя, формується нова ціннісна усвідомленість, яка проявляється у відсутності хворобливих станів, що пов'язані із конфліктами, зниженням проявів негативних психологічних, емоційних, соціальних чинників конфлікту, а також значно підвищується загальна якість життя і діяльності особистості [4].

Науковці Ложкін Г., Пов'якель Н. у своїй праці «Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика» зазначають про те, що внутрішньо особистісні конфлікти зумовлені перш за все самою психікою людини, її розвитком, змінами, які відбуваються впродовж життя, а також вплив має і зовнішнє середовище в якому перебуває особистість. Вони вважають, що дієвими при вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів є використання способів на основі психоаналізу в залежності від сутності такого конфлікту. На їх думку особливого значення набуває корекція «Я-концепції» індивіда в напрямі на досягнення ним адекватного уявлення про себе, реальності і тієї ситуації, в якій він знаходиться. В «Я-концепції» включені і представлення індивіда про самого себе, образи власного Я, що включає когнітивний компонент – образ здібностей, зовнішності, якостей, соціальної ролі і значущості індивіда; емоційний компонент – самолюбність, самоповага, самознищення і т. д.; оцінно-вольовий – енергія і сила збереження і підвищення самооцінки, самоповаги і інш. «Я-концепція» також містить реальний, ідеальний, динамічний образ – Я. Порушення внутрішньої гармонії «Я-концепції» веде до виникнення і розвитку внутрішньоособистісного конфлікту. Останній, як було вказано вище, виникає в результаті незадоволення потреб, виникнення труднощів при їх реалізації [9].

Гуменюк Л. у своїй праці, зазначає, що відповідно до теорії Зигмунда Фрейда вирішення внутрішньоособистісного конфлікту забезпечується завдяки освіченості і дії механізмів психологічного захисту. Ці механізми на думку науковців є повноцінними і щоденними дієвими функціонуючими механізмами психіки. Вони розвиваються як засоби соціально-психологічної адаптації організму особистості і є продуктом онтогенетичного розвитку і навчання. Їх головне призначення у контролі емоцій, коли досвід сигналізує особистості про негативні наслідки її переживань. Але науковці Василюк Ф., Киршбаум Е., Роттенберг Ст. вважають, що психологічний захист не є дієвим засобом подолання внутрішньоособистісних конфліктів. На їх думку, захисні механізми обмежують розвиток особистості і не дають їй активно розвиватися. Але якщо кваліфіковано підійти до їх використання, то вони теж можуть бути дієвими засобами у подоланні внутрішньоособистісних конфліктів [4].

Виклад основного матеріалу. Однак існує думка науковців, що механізми психологічного захисту, що розвиваються в онтогенезі як засіб адаптації і вирішення конфліктів, можуть також за певних умов призводити до дезадаптації і до деструктивних внутрішньоособистісних конфліктів. Позиція науковців полягає в тому, що вони вважають, що механізми психологічного захисту здебільшого є продуктами конфліктів раннього онтогенезу [4].

У таблиці 1 представлено основні механізми захистів, які на думку науковців [5, 6] є дієвими у подоланні внутрішньоособистісних конфліктів.

Відповідно до механізмів психологічного захисту науковці розглядають стратегії

Таблиця 1

Основні механізми психологічного захисту

Механізми психологічного захисту	Сутність механізмів психологічного захисту
Заперечення – «не помічай цього»	один з онтогенетично найбільш ранніх і простих механізмів захисту. Отримання негативних емоцій, які викликані попаданням особистості у складну ситуацію і передбачає інфантильну підміну прийняття рішення відповідно до нових обставин та їх ігнорування.
Проекція – «обвинувать це»	розвивається порівняно рано в онтогенезі для заборони відчуття неприйняття себе через нездатність впоратися з труднощами. Проекція передбачає приписування джерелу труднощів різних негативних якостей як раціональної основи для його неприйняття і самоприйняття на цьому фоні.
Регресія – «плач про це»	розвивається в ранньому дитинстві для обмеження відчуття невпевненості в собі та страху, невдач, пов'язаних із проявом ініціативи. Регресія передбачає повернення до дитячих стереотипів поведінки в ситуації внутрішнього конфлікту.
Заміщення «ти винен»	розвивається для заборони емоції гніву на сильнішого або значущішого суб'єкта, щоб уникнути у відповідь агресії або ігнорування. Індивід знімає напругу, спрямовуючи агресію на слабший об'єкт або на самого себе. Заміщення має активні та пасивні форми і може використовуватися індивідами незалежно від типу конфліктного реагування.
Придушення – «не пам'ятай про це»	розвивається для заборони страху, прояви якого неприйнятні для позитивного самосприйняття і загрожують потраплянням у пряму залежність від агресора. Страх блокується за допомогою забування його джерела, а також обставин, асоціативно пов'язаних із ним. До придушення належать близькі до нього механізми ізоляції й інтроекції.
Ізоляція – «не відчувай цього»	сприйняття травмуючих ситуацій або спогад про них без відчуття тривоги.
Інтроекція «я кращий за…»	привласнення цінностей або рис вдачі інших людей для попередження погроз із їх боку.
Інтелектуалізація «все під контролем»	розвивається в ранньому підлітковому віці та передбачає довільне тлумачення подій для розвитку відчуття суб'єктивного контролю над ситуацією. Водночас застосовуються способи: порівняння протиборчих тенденцій; складання списку "+" і "-" кожній із тенденцій та їх аналіз; шкалювання кожного "+" і "-" за кожною із тенденцій та їх підсумовування.
Сублімація – «трансформуй це»	задоволення витісненого неприйнятного відчуття (сексуального або агресивного) здійсненням соціально схвалюваних альтернатив шляхом перемикання на інший вид діяльності, а також здійснення привабливих, суспільно значущих вчинків.
Раціоналізація – «знайди виправдання цьому»	пошук об'єктивних причин для виправдання дій, викликаних подавленими неприйнятними почуттями шляхом: дискредитації мети (елементарне обесцінювання); дискредитації значущого іншого, який відмовляє в увазі; перевищення ролі умов, долі; утвердження шкоди на благо; переоцінка цінностей, всієї мотиваційної системи; самодескредитація (залагоджування вини).
Компенсація – «придбай це»	онтогенетично найпізніший і складніший захисний механізм, який розвивається і використовується, як правило, свідомо та призначений для уникнення відчуття печалі, горя з приводу реальної або уявної втрати, неповноцінності. До нього входять механізми ідентифікації і фантазії.
Ідентифікація «ти кращий»	моделювання поведінки іншої особи шляхом підвищення самооцінки або задоволення почуття обов'язку через можливу втрату.
Фантазія – «мрій про це»	втеча в уяву з метою відходу від реальних проблем, пов'язаних із вирішенням внутрішньоособистісного конфлікту.

поведінки при вирішенні внутрішньоособистісних конфліктів [8].

У таблиці 2 представлено основні дієві стратегії вирішення внутрішньоособистісних конфліктів.

Подолання внутрішньоособистісних конфліктів можливе різними способами в залежності від психологічних підходів.

У роботах Мортона Дойча, одного із основоположників «мотиваційної концепції»

Таблиця 2

Стратегії поведінки особистості при вирішення внутрішньо особистісних конфліктів

Стратегія	Зміст дій особистості
Компроміс	Здійснення вибору на користь іншого варіанта, поступившись власним певним цілям, мотивам, потребам
Уникнення	Повне ухилення від вирішення важливої проблеми
Переорієнтація	Зміна домагань відносно об'єкта, який викликав внутрішні протиріччя
Сублімація	Трансформація психічної енергії у інші сфери діяльності: спорт, музика, творчість
Ідеалізація	Відхід від реальної ситуації, проблеми завдяки зануренню у світ фантазій і мрій
Витіснення	Придушення власних почуттів, стремлінь, бажань

виділяються способи розв'язання такого виду конфліктів враховуючи особливості «сфер реальності». Складовими якої розглядаються:

– об'єктивна конфліктна ситуація, яка є основою конфлікту;

– конфліктна поведінка суб'єкта, яка проявляється в усвідомленій взаємодії учасників конфлікту.

Відповідно до даної концепції, М.Дойч виділяє такі способи подолання внутрішньоособистісних конфліктів:

1. Відкриті способи, які передбачають: прийняття особистісного рішення; припинення нею сумнівів і коливань при прийнятті рішення; зосередження уваги на розв'язанні проблеми.

2. Латентні або приховані способи розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів включають в себе: істерію, симуляцію, внутрішні страждання, які переживає особистість; сублімацію як спосіб трансформації негативної енергії або стану в інші види діяльності; компенсацію як зосередження уваги на інших видах діяльності, як спосіб відшкодування втраченого часу на нереалізований результат шляхом вибору інших цілей; відхід від дійсності – це процес занурення у нові мрії, плани, роздуми над майбутнім; номадизм як спосіб почати все з «чистого листа», це зміна місця проживання, діяльності, сімейного стану; раціоналізація як спосіб, який допомагає самовиправдовуватися завдяки логічним міркуванням, обґрунтуванням, цілеспрямованому відбору фактів; ідеалізація як спосіб абстрагування і відходу від реальності ситуації; регресія, яка придушує внутрішні відчуття, стремління, бажання, повертає особистість до примітивних форм поведінки, що є підставою для уникнення відповідальності її за власні дії; ейфорія як тимчасовий психічний стан, який характеризується надмірними показними веселощами і химерною радістю; проекція як спосіб розв'язання власного конфлікту використовує особистість коли прагне звільнитися від негативних особистісних якостей шляхом приписуванням їх іншій особистості [7].

У своїй роботі науковець Виноградова В. приділяє значну увагу емоціям людини, які переживають внутрішньоособистісний конфлікт. Вона радить скористатися порадами психотерапевта Максуела Мольца, який у книзі «Я — це Я, або Як стати щасливим» дає дієві засоби для подолання внутрішньо особистісних конфліктів. В основі його роботи із людьми, які переживають конфлікти лежить навчання саморегуляції і саморефлексії. Він вважає, що основними принципами подолання внутрішньоособистінсих конфліктів є:

– формування правильного (адекватного) образу власного «Я», а для цього потрібно навчитися дивитися правді в очі і знати про себе всю правду;

– вміти реагувати на перевірені факти, а не формувати думку, уявлення про них;

– не зациклюватися на думці сторонніх, не акцентувати увагу на тому, що подумають люди і як вони оцінюють вас;

– навчитися не реагувати занадто емоційно на зовнішні подразники, володіти саморегуляцією;

– не культивувати в особі почуття провини, образи, жалю;

– навчитися пробачати себе і оточуючих, прощення зцілює особистість;

– навчитися трансформувати агресію у інше продуктивне русло [1].

Гуменюк Л. у своїй праці схиляється до думки американського біохіміка Уільяма Фрейя, який займався дослідженням сліз. У своїх дослідженнях він зробив висновок про те, що сльози, які викликані негативними емоціями мають у складі гормони стресу, вони більш в'язкі і мають заспокійливі властивості. На думку біолога, вони є захисною реакцією на організм людини, особливо на стрес, який переживає людина. А тому коли людина плаче, вона послаблює емоційну напругу, включає емоційну розрядку для організму і таким чином наступає полегшення. Отже сльози допомагають у переживанні і стабілізації емоційного стану особистості [4].

Внутрішньоособистісний конфлікт в багатьох випадках є підставою для виникнення всіх інших видів конфліктів. При вирішенні і розв'язанні конфліктів важливим є не тільки аналіз аргументів і поведінки суб'єктів конфліктної ситуації, але і вивчення їх психологічних особливостей, зокрема наявності у них внутрішньоособистісного конфлікту. Психологи відмічають відмінності у поведінці під час конфліктної ситуації саме у суб'єктів, які переживають внутрішньоособистісний конфлікт.

Вік студентства є особливим, кризовим, наповнений юнацькими амбіціями і надіями. А тому не завжди для студентів є корисним при вирішені внутрішньоособистісних конфліктів зміна фокусу цілей на більш екзестенційні, це може ще більше викликати стан тривожності, сумнівів, страху за майбутнє і переживання власної нікчемності. Також це негативно може вплинути на зміни системи цінностей людини і переведення її системи цінностей у більш духовний світ, відірваний від буденного і матеріального.

Тому важливим у процесі вирішення внутрішньоособистісних конфліктів у студентів є не скільки формування позитивного мислення про себе, як формування навколо особистості сприятливого соціального оточення.

Науковці розглядають вирішення конфліктів з погляду осі координат. А отже, коли студент випробовує проблеми, він може їх почати вирішувати як «по горизонталі» в системі координат, приділяючи увагу існуючим протиріччям, які є важливими у його сьогоденні, так і «по вертикалі» – вирішуючи більш глобальні і віддалені або застарілі проблеми. Якщо студент починає долати свій внутрішньоособистісний конфлікт із проблем, що знаходяться «по горизонталі», це свідчить про його вміння ділити конфлікт на складові і з найменшими емоційними затратами його вирішувати або поділяє проблему за часовими відрізками і в певний проміжок часу долає одну складову конфлікту або проблему. Якщо студент починає долати свій внутрішньоособистісний конфлікт «по вертикалі» вверх – це свідчить про його рух вперед, що відповідає його екзестенційному погляду на життєві проблеми, відповідно рухаючись «по вертикалі» вниз – це його психоаналітичний підхід у вирішенні конфлікту [2,3].

Висновки з проведеного дослідження. Кожен із зазначених вище підходів щодо вирішення внутрішньо особистісних конфліктів є дієвим, так як є індивідуальним для кожної особистості, в залежності від індивідуально-психологічних особливостей студентів і вирішуваних ними проблем. В більшості випадків щоб зрозуміти механізми протікання внутрішньоособистісних конфліктів необхідна допомога психологів, психотерапевтів. Адже фахівці можуть допомогти знайти шляхи подолання конфліктів, які будуть ефективними і індивідуальними для кожного. Особистість перебуваючи у стані внутрішньоособистісного конфлікту все частіше занурюється у спогади колишніх невдач, задумується про сенс життя і дуже важливим є на цьому етапі трансформування негативного стану у позитивний. Кожна колишня проблема має бути своєчасно вирішена і не бути підставою для сумнівів, тривоги і переживань за невдачі при вирішені насущних проблем. Емоційне сприйняття студентами свого внутрішнього світу є додатковим критерієм, який впливає на адекватність реагування і переживання конфліктів відповідно до свого віку, життєвого досвіду і вміння долати проблеми.

А тому для вирішення внутрішньоособистісного конфлікту є важливим дотримуватися основних принципів:

– встановлення самого факту наявності у особистості внутрішньоособистісного конфлікту;

– розуміння себе, власних потреб, їх пріоритет і цінність;

– усвідомлене бажання змінюватися і розвиватися як гармонійна особистість;

– визначити вид конфлікту та причину або їх сукупність виникнення;

– здатність до усвідомленого вибору і відчуття відповідальності за вибір, ситуації і вчинки;

– знайти конструктивні шляхи вирішення внутрішньоособистісного конфлікту.

Обираючи спосіб вирішення внутрішньоособистісного конфлікту необхідно враховувати характер протікання цього виду конфлікту: конструктивний чи деструктивний. Особливу увагу привертають деструктивні внутрішньоособистісні конфлікти, які несуть дезінтригуючу функцію. Вони призводять до довготривалих переживань, негативних психічних станів: стресів, фрустрації, апатії, депресії, формують стереотип негативної поведінки. Внутрішньоособистісні конфлікти в більшості випадків зумовлені рівнем сформованості внутрішнього світу людини, її психіки, а також впливом змін, які відбуваються за участю особистості у зовнішньому світі, де безпосередньо реалізовуються її потреби.

Важливим аспектом у подолання внутрішньоособистісних конфліктів на нашу думку є позиція Віктора Франкла, який надає важливе значення духовному виміру і формуванню особистості. Важливими

критеріями духовності особистості він вважає є совість, любов, відповідальність, свобода. В.Франк вважає, що стрижнем сенсу життя є відповідальність, актуалізація її цінностей. Він розглядає три групи основних цінностей, які в певній мірі формують особистість і разом з тим дуже часто стають внутрішніми суперечностями особистості. Він виділяє: цінності переживання; цінності діяльності (творчі цінності), цінності особистісних життєвих установок, які характеризують відношення до себе, до подій в житті і до оточуючих [10]. Всі ці цінності В.Франкл виклав у своїй теорії внутрішньоособистісних конфліктів і створив новий напрямок у терапії – логотерапію – пошук змісту людського існування. Цінності він розглядає як провідники у сенсі життя, оскільки на них як на «трьох китах» тримається (формується) духовність особистості, яка дуже часто є головним механізмом у виникненні внутрішньоособистісних конфліктів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Виноградова В.Є. Управління конфліктами. Навчальний посібник для слухачів Університетів «третього віку» / Під заг. ред. Спулбер Діани, Горбового А.Ю., Халецької А.А. Київ, 2017. 53 с.

2. Берлач А.І., Кондрюкова В.В. Конфліктологія: Навч. посіб. для дист. навч. К. : Університет «Україна», 2017. 217 с.

3. Грабовська С., Равчина Т. Конфлікти без насильства : посібник. Львів, 2003. 276 с.

4. Гуменюк Л.Й. Соціальна конфліктологія: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 564 с.

5. Долинська Л.В., Матяш-Заяц Л.П. Психологія конфлікту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К. : Каравела, 2010. 303 с.

6. Зеркин Д.П. Основи конфліктології : курс лекцій. Ростов н / Д.: Фенікс, 1998.

7. Нагаєв В. Конфліктологія : курс лекцій : навч. посібник для вузів. М-во освіти України, Харківський нац. аграрний ун-т ім. В.В. Докучаєва. К. : Центр навчальної літератури, 2004. 199 с.

8. Пірен М.І. Конфліктологія : підруч. К. : МАУП, 2007. 360 с.

9. Пов'якель Н.І., Ложкін Л.Г., Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навчальний посібник . К. : ВД «Професіонал», 2006. 416 с.

10. Франкл В. Человек в поисках смысла / пер. с англ. и нем. общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. М. : Прогресс, 1990. 367 с.