

Тетяна Зубрицька,
викладач I кваліфікаційної категорії,
КЗВО «Житомирський базовий фармацевтичний коледж»
Житомирської обласної ради,
ORCID ID 0000-0003-3809-0681,
zubrytska.tetiana@pharm.zt.ua

Людмила Зубрицька,
викладач вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист,
КЗВО «Житомирський базовий фармацевтичний коледж»
Житомирської обласної ради,
ORCID ID 0000-0002-8144-8944,
zubrytska.liudmyla@pharm.zt.ua

ТРЕНІНГ ЯК МЕТОД ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОГО НАВЧАННЯ

Для закладів вищої освіти наразі залишається актуальною проблема підготовки висококваліфікованих та конкурентоспроможних фахівців. Реалізація цієї мети передбачає впровадження в освітній процес ефективних педагогічних технологій, форм та методів. Переконливими видаються твердження авторитетних науковців щодо ефективності використання в освітній діяльності методу навчального тренінгу. Застосування тренінгових технологій є доволі перспективним, зокрема в процесі викладання дисциплін професійного циклу. У статті розкрито основні принципи реалізації методу тренінгу під час проведення практичних занять з фармакології. Урахування специфіки навчальної дисципліни та збільшення кількості інформаційного навантаження на студента зумовили необхідність щодо оптимізації та систематизації навчального матеріалу. Використання техніки тренінгу під час проведення практичних занять передбачає покрокове відпрацювання студентами конкретних зразків (моделей) поведінки та алгоритмізацію навчальної діяльності, мета яких полягає не лише в досягненні окреслених програмових результатів навчання, а й у формуванні умінь щодо вирішення практичних завдань у професійній сфері. Актуалізація методу тренінгу сприяє самопрезентації студента як особистості, створюючи відповідні умови для професійного самовдосконалення та подальшої успішної конкурентоспроможності на сучасному ринку праці.

Ключові слова: тренінг, підготовка фахівців фармацевтичного сектору галузі охорони здоров'я, професійна компетентність, рефлексія, інтеракція.

Татьяна Зубрицкая, Людмила Зубрицкая. Тренинг как метод профессионально ориентированного обучения

Для высших учебных заведений на сегодня остается актуальной проблема подготовки высококвалифицированных и конкурентоспособных специалистов. Реализация этой цели предусматривает внедрение в образовательный процесс эффективных педагогических технологий, форм и методов. Убедительными выдаются утверждения авторитетных ученых относительно эффективности использования в образовательной деятельности метода учебного тренинга. Применение тренинговых технологий является достаточно перспективным, в частности в процессе преподавания дисциплин профессионального цикла. В статье раскрыты основные принципы реализации метода тренинга во время проведения практических занятий по фармакологии. Учет специфики учебной дисциплины и увеличение количества информационной нагрузки на студента обусловили необходимость по оптимизации и систематизации учебного материала. Использование техники тренинга при проведении практических занятий предусматривает пошаговую отработку студентами конкретных образцов (моделей) поведения и алгоритмизацию учебной деятельности, цель которых заключается не только в достижении определенных программных результатов обучения, но и в формировании умений по решению практических задач в профессиональной сфере. Актуализация метода тренинга способствует самопрезентации студента как личности, создавая соответствующие условия для профессионального самосовершенствования и дальнейшей успешной конкурентоспособности на современном рынке труда.

Ключевые слова: тренинг, подготовка специалистов фармацевтического сектора отрасли здравоохранения, профессиональная компетентность, рефлексия, интеракция.

Tetiana Zubrytska, Ludmila Zubrytska. Training as a method of professionally oriented education

The article reveals a problem of realization of a method of "training" in pharmacology practical classes. The problem of highly qualified, competitive specialists training remains relevant for higher education institutions. In order to achieve this goal, it is necessary to introduce effective pedagogical technologies, forms and teaching methods. The authors consider that one of the most promising areas of the educational process organization in the higher education institutions is the use of trainings. Special attention is given to the application of training technologies in the process of studying of professionally oriented disciplines. Considering the specific features of the course «Pharmacology» and increasing the amount of information load on the student, there was a need for optimization and systematization of educational material. Training classes serve for working out of specific behavior patterns (models), algorithms of training, subordinate to the direct solution of practical tasks in the profession. The authors believe that through the trainings students are able to self-present their personality, the need for speech activity is formed, developing function that promotes professional self-development is carried out, the conditions for self-realization and creative solution of communicative tasks that arise in the process of communication are created. Obviously, conducting of trainings in the process of training of future specialists of the pharmaceutical sector of health care provides an opportunity for better learning of theoretical material, mastering new skills and development of previously acquired ones; ability to work in a team, make decisions and be responsible for them; activates mental and cognitive activity; develops skills of interpersonal communication; gives each participant optimal opportunities for personal and professional development.

Key words: training, specialists training of the pharmaceutical sector of health care, professional competence, reflection, interaction.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. Динамічність фармацевтичної сфери, її зорієнтованість на міжнародний ринок зумовлюють актуальність якісної професійної підготовки майбутніх фахівців-фармацевтів. Сучасна фармацевтична освіта набуває якості програмових результатів навчання за умови оновлення її змісту та методики викладання дисциплін професійного циклу. Одним з найбільш ефективних сучасних методів навчання є тренінг.

Застосування цього методу сприяє розвитку самостійного мислення, формуються творчі вміння та навички розв'язання нестандартних професійних проблем і завдань, удосконалюються навички професійного спілкування, активізується пізнавальна діяльність студентів.

Аналіз основних досліджень і публікацій із зазначеної проблеми. Окремі питання удосконалення професійної підготовки майбутніх фармацевтів досліджували І. Бойчук, І. Зупанець, С. Мілерян, З. Мнушко, Л. Кайдалова, В. Черних, М. Черпильський та інші, які актуалізували питання впровадження інноваційних педагогічних технологій. Упровадження тренінгу як технологій навчання висвітлювалися в працях І. Бежа, В. Безпалько, Ю. Жукова, Т. Зайцевої, І. Зязюна, Г. Ковальова, В. Лефтерова, Л. Мороз, Г. Попової, С. Яковенка та інших. Аналіз наукової літератури дає нам змогу стверджувати, що нині немає в науці єдиного підходу до трактування поняття тренінг. Багатозначність визначень притаманна науковим дефініціям тренінгу. Термін тренінг (*training* від англ. *train* – навчати, виховувати, готувати, тренувати, дресирувати) – метод активного навчання, який сприяє активному розвитку знань, умінь і навичок [1, с. 565].

У педагогічному словнику тренінг – це метод інтерактивного навчання, який сприяє розвитку компетентності міжособистісної й професійної поведінки [2, с. 151].

В енциклопедії з соціальної педагогіки зазначено, що поняття тренінг ідентифікується часто з термінами активне соціальне навчання, групи інтенсивного спілкування тощо [3, с. 116].

Метою статті є теоретичне обґрунтування використання тренінгу як інструменту формування навичок рефлексії та особистісного зростання особистості.

Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Упродовж XX століття тренінг як засіб адаптації людини до діяльності, перепрограмування поведінки та діяльності людини отримав широке визнання й упровадження в різні сфери людської діяльності. Активне його використання полягає насамперед у тому, що він відповідає всім вимогам сучасного життя, яке насичене різними суспільними проблемами.

На сьогодні тренінгові технології є дієвими для вирішення різноманітних актуальних проблем, формування навичок рефлексії та особистісного зростання, засобом підготовки персоналу в різних галузях професійної діяльності, інтенсифікації самої праці й розвитку організації загалом. Тренінг став міждисциплінарним методом, за допомогою якого розв'язують багато різноманітних актуальних проблем на практиці.

Головним завданням ЗВО на сучасному етапі є підготовка фахівця, здатного нестандартно, гнучко й своєчасно реагувати на зміни, що відбуваються в суспільстві. На всіх етапах навчання

відбувається становлення майбутнього фахівця, а це сприяє формуванню та розвитку його особистості, певних професійно значущих особистісних якостей.

Одним із найбільш перспективних напрямків організації освітнього процесу у ЗВО є використання навчальних тренінгів, які ґрунтуються на компетентнісному підході, мають практичну спрямованість, виховують у майбутніх фахівців спрямованість на самопізнання, самовдосконалення. Це активна форма навчальної діяльності студентів під час якої майбутні фахівці виконують тренінгові вправи адаптовані до майбутньої професійної діяльності під керівництвом викладача-тренера на основі спеціально підготовлених інструктивно-методичних матеріалів, відповідних сучасним вимогам до професійної діяльності.

Тренінги є альтернативою традиційної моделі освіти, оскільки більше впливають на формування й розвиток особистості, професійної компетенції, рефлексії, здатності до відповідального вибору, актуалізації творчих потенціалів учасників, розвитку потреби в самонавчанні та самовдосконаленні впродовж усього життя.

На сьогодні метод тренінгу є дієвим для вирішення різноманітних актуальних проблем, засобом підготовки персоналу в різних галузях професійної діяльності, інтенсифікації самої праці й розвитку організації загалом.

Ми поділяємо позицію авторів (І. Авдєєва, І. Мельникова), які розглядають тренінг як багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи й організації з метою гармонізації професійного й особистісного буття людини [4, с. 25].

С. Макшанов визначає тренінг як метод, який передбачає психоемоційні зміни людини, групи та організації «з метою гармонізації професійного й особистісного буття людини» [6]. Варто зазначити, якщо в індивіда (групи) під час тренінгу відбувається зміна психологічних характеристик та професійних якостей, то тренінг може вважатися розвиваючим, якщо гальмування – то тренінг є зміною, але не розвитком. Тренінг досить часто використовують, якщо бажаний результат – не лише здобуття нової інформації, але й застосування отриманих знань на практиці.

Науковець Ю. Ємельянов розглядає тренінг як групу методів, спрямованих на розвиток здібностей до навчання та оволодіння будь-яким складним видом діяльності [8, с. 10].

Тренінг – форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою й із викладачем (тренером).

Поділяючи думку В. Безпалька, навчальний тренінг ми розглядаємо як педагогічну технологію навчання, оскільки він має чіткий алгоритм використання та гарантує досягнення запланованого результату.

Тренінг, як нова педагогічна технологія, убирає в себе зміст усіх визначень цього поняття, тому що охоплює різноманітні методи та прийоми. Тренінг допомагає в організації й проведенні освітнього процесу, створює комфортні умови для співпраці викладачів та студентів, виявляє майстерність педагогів.

У нашій роботі ми розглядаємо тренінг як систему вправ, спрямованих на набуття певних професійно необхідних умінь і навичок, базованих на методах активної групової роботи.

Метою тренінгу є формування в студентів програмових результатів навчання, організації різних видів діяльності, виховання особистісного ставлення до розв'язання ситуаційних задач у професійній діяльності. Один із видів формування програмових результатів навчанням при вивченні дисциплін професійного циклу відбувається через розвиток комунікативної компетентності міжособистісної та професійної поведінки в спілкуванні.

Тренінгові заняття мають свою структуру:

- постановку проблеми;
- актуалізацію особистого досвіду;
- алгоритмізацію – моделювання способів дій, моделей поведінки, формування поведінкових шаблонів;
- результат – усвідомлення й обдумування нового досвіду для створення реального середовища, перенос способів дій у реальні професійні ситуації, зміна соціальних і професійних установок, стереотипів і поведінки.

Професія фармацевта є соціально важливою й має свої характерні особливості. Відповідно до правил GPP (Good Pharmacy Practice) у професійній діяльності фармацевт повинен забезпечувати населення якісними, безпечними лікарськими засобами, виробами медичного призначення та медичної техніки, надавати достовірну інформацію про лікарський засіб, вести пропаганду здорового способу життя й профілактики захворювань, надавати належну інформацію щодо раціонального

застосування лікарського засобу та попередження можливої побічної дії, надавати загальні рекомендації щодо відповідального самолікування.

Тренінг у системі підготовки майбутніх працівників фармації має важливе значення, оскільки виступає як інструмент «переведення» теорії в практичну діяльність. Ураховуючи специфіку навчальної дисципліни «Фармакологія» та збільшення кількості інформаційного навантаження на студента, виникла необхідність в оптимізації та систематизації навчального матеріалу.

Наступність, систематичність і послідовність навчання зумовлюють набуття студентами певних знань, умінь, сприяють оволодінню прийомами розумової діяльності, конструюванню логічних висновків, які будуть необхідні в процесі професійної діяльності майбутнього фармацевта.

В основу тренінгу покладено групову взаємодію – інтеракцію. Атмосфера розкритості й свободи спілкування, клімату психологічної безпеки сприяють активному навчанню, розвитку певних умінь і навичок учасників тренінгу. З іншого боку створюються ситуації для саморозкриття учасників, самостійного пошуку вирішення психологічних проблем, сприяють розкриттю потенціалу особистості студента (команди), отриманню професійних (фахових) компетентностей.

Такі заняття служать відпрацюванню конкретних зразків (моделей) поведінки, алгоритмізації навчання та підпорядковані безпосередньому вирішенню практичних завдань щодо професії.

Для здійснення ефективного супроводу пацієнтів необхідно поєднувати елементи фармацевтичної опіки та фармакології. Чинним документом, що регламентує взаємодію провізора (фармацевта) з пацієнтом при безрецептурному відпуску лікарських препаратів є Наказ МОЗ України від 11.10.2013 р від 11.10.2013 за № 875 «Про затвердження протоколів провізора (фармацевта)».

Протоколи – це своєрідний алгоритм дії фармацевта, який в простій лаконічній формі рекомендує, що необхідно спитати в пацієнта для оцінки його потреб; як розпізнати загрозливі симптоми захворювання, що потребують негайного звернення до лікаря; які безрецептурні препарати необхідно використати для симптоматичного лікування захворювання та умови їх раціонального застосування.

Застосування алгоритму в навчальній практиці сприяє кращому запам'ятовуванню, дає змогу імітувати професійну діяльність фармацевта при відпуску лікарських засобів в аптеці, сприяє формуванню навичок спілкування з відвідувачами, а також уміння обґрунтовувати й доводити правильність своїх дій. Систематичне повторення певних професійних дій за заданим алгоритмом з метою досягнення автоматичного виконання сприяє формування комунікативних умінь і навичок.

Ми переконані, що потреба «шліфування» мовлення студентів є вкрай необхідною, адже дозволяє покращити практику спілкування, формуванню впевненості в собі, зниженню тривожності в спілкуванні, сприяє професійному зростанню студента.

Суттєво впливають на успіх проведеного заняття організаційні умови, а саме: чітке планування заняття, попередньо продумані методи та прийоми, які будуть використовуватися, зручність аудиторії, наявність інформативних матеріалів на занятті тощо.

Ефективним упровадженням тренінгу є наявність висококваліфікованих викладачів. Ролі викладача під час традиційного навчання й тренера – зовсім різні. Тренер об'єднує в собі учителя, лектора, консультанта, менеджера, інструктора. Як організатор, тренер організовує процес тренінгу; як учитель – надає інформацію та забезпечує зворотний зв'язок для покращення засвоєння матеріалу; як консультант – пропонує учасникам способи розвитку їх професіоналізму; як тренер – керує процесом тренінгу: допомагає розкрити здібності та наслідки вчинків у групі, систематизувати знання, отримати практичні навички у формуванні психологічної готовності завжди відповідати за свої вчинки самостійно; тактовна корекція комунікативних навичок і вмінь. Для успішної роботи потрібно навчитися поєднати вміння й навички вище перерахованого. Тренер повинен постійно вчитися, поглиблювати свої знання, удосконалювати свої навички.

Тренінг на практичних заняттях з фармакології сприяє:

- моделюванню професійних та проблемних ситуацій;
- повторенню професійних дій за алгоритмом для досягнення автоматичного виконання (дії, мовлення, механізми);
- формуванню здатності та розвитку особистісної та професійної рефлексії учасників тренінгу;
- засвоєнню нових знань;
- удосконаленню професійних компетенцій, способів спілкування з колегами;
- роботі в команді (психологічна та професійна взаємодія);
- участі в рольових і ділових іграх, дискусіях;
- самопрезентації, створенні ситуації успіху;
- зміні установок;

- формуванню в студентів психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності;
- отриманню позитивного професійного досвіду;
- усвідомленні кар'єрних очікувань (експектацій);
- побудові особистого сценарію майбутньої професійної діяльності;
- усвідомленню особистої рольової позиції в подальшому розвитку професійного співтовариства та перспектив розвитку обраної професії.

Результати впровадження навчальних тренінгів свідчать про ріст рівня засвоєння навчальних матеріалів (порівняно з традиційними формами організації навчального процесу).

Ми впевнені, що ефективність використання групових форм роботи має великі переваги в підготовці фармацевтів, адже вони покликані об'єднати хід комунікативного та професійного розвитку студента.

Засобами тренінгу виступають рольові ігри, що створюють умови для ефективного формування комунікативних навичок. Під час виконання тренінгів викладачі й студенти працюють разом, моделюють проблемну ситуацію, відпрацьовують алгоритми певних дій, звертають увагу на всі етапи роботи. Викладачі виступають у ролі колег, наставників, сприяють умінню підтримувати спілкування, розумітися в людях, прогнозувати можливі шляхи розв'язання комунікативної ситуації. У ході тренінгу використовуються ігрові методи, групові дискусії, аналіз конкретних ситуацій, які сприяють засвоєнню теоретичних знань у безпосередньому їх відпрацюванні на практиці.

Як зазначає науковець Л. Кайдалова, під час проведення тренінгу є можливість переконатися, що володіння професійною чи комунікативною компетентністю забезпечує майбутньому фахівцеві впевненість у собі, усвідомлення важливості професійного росту, удосконалення комунікативної сторони професійної діяльності, орієнтацію на особистість людини як на головну цінність (гуманістична позиція), а також здатність до творчого рішення комунікативних завдань, котрі виникають у спілкування (комунікативна креативність).

При проведенні тренінгів нами використано: мультимедійну презентацію; заповнення навчального посібника (зошит для практичних робіт) з фармакології; метод незавершених речень (із подальшим обговоренням); виконання домашніх завдань, метод «мозкового штурму» (робота в групах); виконання проекту; міжгрупову дискусію; психологічний практикум; ділову гру тощо.

Завдяки проведенню тренінгів студенти вчаться презентувати свою особистість, формується потреба в мовленнєвій діяльності, здійснюється розвивальна функція, що сприяє професійному саморозвитку, створюються умови для самореалізації та творчого рішення комунікативних завдань, які виникають у процесі спілкування (комунікативна креативність).

Професійні ситуації, змодельовані під час проведення тренінгу, надають можливість студентам переконатися, що запорукою успіху в роботі з відвідувачами аптек є здатність зрозуміти позицію відвідувача. У студентів формується вміння: зрозуміти відвідувача аптеки; відпрацьовуються установлення контакту з відвідувачем аптеки: зоровий контакт, посмішка, жести й рухи, словесне вітання тощо.

Особлива увага приділяється проблемі емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні з колегами та відвідувачами аптек. Під час проведення навчальних тренінгів викладачі фармакології, імплементуючи протоколи фармацевта, звертають увагу на вміння студентів застосовувати принципи фармацевтичної етики та деонтології, біофармацевтичних, фармакокінетичних та фармакодинамічних особливостей лікарських препаратів.

Отримані позитивні відгуки після впроваджених занять свідчать про правильність обраної форми роботи в підготовці майбутніх фармацевтів.

Викладачами ЦМК професійно-орієнтованих дисциплін створені тренінги на теми: «Особливості встановлення контакту та спілкування з проблемними відвідувачами», «Застосування активних та пасивних продаж у роботі сучасної аптеки», «Вчимося долати заперечення», «Ефективна презентація препарату як складова професіоналізму фармацевта», «Тонкощі консультування пацієнтів старшого віку» та ін.

Результати впровадження навчальних тренінгів свідчать про зростання рівня засвоєння навчальних матеріалів (порівняно з традиційними формами організації навчального процесу)

Формування культури спілкування майбутніх фахівців фармації передбачає формування сукупності комунікативних навичок, які дозволяють легко вступати в контакти, зберігаючи в процесі спілкування самоконтроль та свободу самовираження. Володіння культурою спілкування дає змогу розуміти інших людей, адекватно реагувати на їх поведінку та емоційний стан; обирати такий стиль спілкування, що відповідає особливостям кожної людини. Адже хвора людина, якою часто є відвідувач аптекного закладу, потребує турботливого ставлення до себе з боку працівників закладу.

Аналіз результатів застосування тренінгів дозволяє зробити такі висновки:

- навчальний тренінг є одним найбільш дієвим із інтерактивних методів підготовки майбутніх фахівців у ЗВО;
- застосування комбінованої форми методів навчання відповідно до цілей, завдань, особистості викладача та учасників, наявності необхідних ресурсів;
- мотивація студентів сприяє розвитку мотивів професійної діяльності;
- використання тренінгів на всіх етапах підготовки фахівців дозволило студентам ефективно оволодіти професійними вміннями й навичками, сприяло розвитку міжособистісного та ділового спілкування.

Отже, тренінг дозволяє за короткий час сформувати компетентності, уміння й навички та особистісні якості майбутнього фахівця, які неможливо сформувати, застосовуючи традиційні форми навчання. Ігровий момент занять, акценти на виконання практичних завдань сприяють мобілізації можливостей і здібностей усіх учасників тренінгу.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Проведення навчальних тренінгів у процесі підготовки майбутніх працівників фармацевтичного сектору галузі охорони здоров'я дає змогу кращому засвоєнню теоретичного матеріалу, опануванню нових умінь та навичок, відпрацювання вже раніше набутих; уміння працювати в команді, приймати рішення й нести відповідальність за них; активізує розумово-пізнавальну діяльність; формує навички міжособистісного спілкування; оптимально сприяє кожному з учасників для особистісного та професійного становлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Яременко В., Сліпущко О. Новий тлумачний словник української мови. У 3-х томах. Київ : Аконіт, 2001. 864 с.
2. Коджаспирова Г. М., Коджаспиров А. Ю. Словарь по педагогике. Москва : ИКЦ «МарТ», 2005. 659 с.
3. Воронин А. С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике. Учебное электронное текстовое издание ГОУ ВПО УГТУ–УПИ. Екатеринбург, 2006. 135 с.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие. Москва : Издательство «Ось-89», 1999. 176 с.
5. Daniel J. Simons, Walter R. Boot, Neil Charness, more... Do «Brain-Training» Programs Work? Psychol Sci Public Interest. 2016 Oct;17(3). P. 103–186. URL: <https://doi.org/10.1177/1529100616661983>
6. Макшанов С. И. Психология тренинга. Санкт-Петербург, 1997. 212 с.
7. Петровская Л. А. Общение компетентность – тренинг : избранные труды. Москва : Смысл, 2007. 687 с.
8. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

REFERENCES

1. Yaremenko V., Slipushko O. Novyi tлумachnyi slovnyk ukrainskoi movy. U 3-kh tomakh.- 2-he vyd. vypr. K.: Akonyt, 2001.864 s. [in Ukrainian].
2. Kodzhaspirova G. M., Kodzhaspirov A. Yu. Slovar po pedagogike. M.: IKTs «MarT», 2005. 659 s. [in Russian].
3. Voronin A. S. Slovar terminov po obschey i sotsialnoy pedagogike Uchebnoe elektronnoe tekstovoe izdanie GOU VPO UGTU–UPY. Ekaterinburg, 2006. 135 s. [in Russian].
4. Vachkov I. V. Osnovy tekhnologii gruppovogo treninga. Psikhotehniki: Uchebnoe posobie. M: Izdatelstvo «Os-89», 1999. 176 s. [in Russian].
5. Daniel J.Simons, Walter R. Boot, Neil Charness, more... Do “Brain-Training” Programs Work? Psychol Sci Public Interest. 2016 Oct;17(3):103-186. URL: <https://doi.org/10.1177/1529100616661983> [in English].
6. Makshanov S. I. Psikhologiya treninga. Spb.: B.v., 1997. 212 s. [in Russian].
7. Petrovskaya L. A. Obshchenie kompetentnost - trening: Izbrannye trudy. M. : Smysl, 2007. 687 s. [in Russian].
8. Fedorchuk V. M. Treninh osobystisnoho zrostantia: navch. posib. K. : Tsentr uchbovoi literatury, 2014. 250 s. [in Ukrainian].