

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОКОНТРОЛЮ ТА ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

О. Р. Ткачишина

*доцент кафедри практичної психології Інституту педагогіки та психології
НПУ ім. М. П. Драгоманова*

Стаття стосується актуальної проблеми – якісної професійної підготовки майбутніх психологів. В ній акцентується увага на необхідності формування професійно важливих особистісних рис у студентів – майбутніх психологів. Зокрема, одним з основних завдань у процесі підготовки психологів має бути формування у студентів навичок самоконтролю, емоційної стійкості та особистісної самоорганізації, які є дуже важливими у роботі психолога. Для практичного виконання цього завдання можуть широко і ефективно використовуватися методи активного соціально-психологічного навчання, тренінгова форма роботи. Одну з таких програм запропоновано автором.

Ключові слова: професійна підготовка, емоційна стійкість, самоконтроль, особистісна самоорганізація.

Статья касается актуальной проблемы – качественной профессиональной подготовки будущих психологов. В ней акцентируется внимание на необходимости формирования профессионально важных личностных качеств у студентов – будущих психологов. В частности, одной из основных задач в процессе подготовки психологов должно являться формирование у студентов навыков самоконтроля, эмоциональной устойчивости и личностной самоорганизации, которые являются очень важными в работе психолога. Для практического выполнения этой задачи могут широко и эффективно использоваться методы активного социально-

психологического обучения, тренинговая форма работы. Одна из таких программ предложена автором.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, личностная самоорганизация.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Проблема якісної професійної підготовки майбутніх психологів є досить актуальною в наш час. Одним з головних аспектів даної проблеми є формування професійної компетентності майбутніх психологів. Тут слід підкреслити необхідність формування важливих особистісних рис психолога, що стосуються комунікативної, емоційної та інтелектуальної сфери особистості фахівця. Серед зазначених сфер особистості психолога не останню роль у процесі професійної діяльності відіграє емоційна сфера. Адже такі особливості емоційної сфери психолога, як емоційна стабільність, впевненість, високий рівень самоконтролю, фрустраційна толерантність, емпатійність та інші значною мірою впливають на ефективність роботи психолога.

РЕЗУЛЬТАТИ ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ

Слід зазначити, що формування професійно важливих особистісних рис, в тому числі і тих, що стосуються емоційної сфери, у студентів – майбутніх психологів може відбуватися у процесі активного соціально-психологічного навчання, тренінгової форми роботи [4].

Проблема професійної та особистісної підготовки практичних психологів стала предметом вивчення багатьох українських науковців таких як: О. Ф. Бондаренко, Т. В. Говорун, П. П. Горностай, Н. І. Пов'якель, Н. В. Чепелева, Т. С. Яценко та інших.

Нами розроблена комплексна програма спецкурсу АСПН «Оптимізація соціально-психологічної адаптації студентів у процесі професійної підготовки», яка спрямована на оптимізацію адаптаційних можливостей

студентів у процесі навчання у ВНЗ і складається з трьох змістових блоків, які мають відповідний напрям. Слід зазначити, що дана програма може бути адаптована і широко використовуватися у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки тематика та зміст основних блоків програми (розвиток комунікативних здібностей, формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості, набуття впевненості у собі) є дуже актуальними для майбутніх психологів [4], [5].

Загалом структура розробленої програми має такий вигляд: 1 блок – «Розвиток комунікативних здібностей»; 2 блок – «Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості»; 3 блок – «Формування впевненості у собі». Так, перший блок програми має на меті розвиток комунікативних навичок та здібностей у студентів, формування вміння усвідомлювати свої почуття та розуміти почуття співрозмовника, встановлювати контакт з іншими людьми та формування емпатії. В другому блоці програми значна увага приділяється емоційній сфері особистості майбутнього фахівця про що детальніше мова йтиме далі. Третій блок комплексної програми спрямований на формування впевненості у собі, почуття особистісного комфорту [4], [5].

Мета даної статті полягає у висвітленні змісту другого блоку розробленої нами програми, який спрямований на формування вміння розпізнавати та усвідомлювати виникнення негативних емоцій, розвиток самоконтролю, вміння володіти власними емоціями та формування особистісної самоорганізації. Адже стійкість емоційної сфери, її стабільність, з одного боку, і емоційна чуйність та емпатійність – з іншого, відіграють чи не найважливішу роль у професійній діяльності психолога.

Розглянемо детальніше зміст другого блоку «Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості у студентів» розробленої комплексної програми (таблиця 1). В даній статті зупинимось лише на деяких найбільш цікавіших вправах.

Вступна лекція «Конфлікт і його вплив на стосунки та діяльність» передбачає знайомство з основними поняттями даного блоку, що необхідно

для ефективного практичного його засвоєння. Далі розглянемо зміст практичних занять.

Таблиця 1

**«Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості
у студентів»**

№	Зміст	Соціально-психологічні механізми
1	<i>Лекція «Конфлікт і його вплив на стосунки та діяльність»</i>	Засвоєння теми
2	<p>Практичне заняття 1 «Розпізнання та усвідомлення виникнення негативних емоцій»:</p> <p>1. Розминка. Вправа «Розпізнавання ознак гніву» * [2, 173-174]</p> <p>2. Вправа на формування вміння «Володіти собою» * [2, 53]</p> <p>3. Рольова гра «Коректне вираження негативних почуттів» * [3, 149-150]</p> <p>4. Домашнє завдання «Оволодіння своїми почуттями» * [3, 151]</p>	<p>Рефлексія, саморегуляція</p> <p>Рефлексія, саморегуляція, демонстрування вміння у пропонуваніх ситуаціях</p> <p>Рефлексія, вираження своїх почуттів, саморегуляція, відображення почуттів співрозмовника</p> <p>Інтроспекція, рефлексія, саморегуляція</p>
3	<p>Практичне заняття 2 «Розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації»:</p> <p>1. Розминка. Вправа «Чи можеш ти ігнорувати зовнішні подразники та контролювати ситуацію?» * [2, 83]</p> <p>2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Оволодіння своїми почуттями») * [3, 151]</p> <p>3. Вправа «Новий образ власного “Я”» **</p> <p>4. Вправа «Техніки саморегуляції» * [1, 73-78]</p> <p>5. Рольова гра «Змінювання негативних думок» * [2, 185-186]</p> <p>6. Домашнє завдання «Новий образ “Я” і нові думки» **</p>	<p>Рефлексія</p> <p>Рефлексія, саморегуляція</p> <p>Рефлексія, самоактуалізація</p> <p>Рефлексія, саморегуляція, самоактуалізація</p> <p>Рефлексія, саморегуляція, самоактуалізація</p> <p>Рефлексія, самоактуалізація, саморегуляція</p>

Примітка: Всі вправи без додаткових позначень використовувалися так, як подані у першоджерелі;

* – авторська техніка була нами модифікована і адаптована під завдання даного блоку;

** – зміст і завдання техніки повністю розроблено автором.

Практичне заняття 1

«Розпізнання та усвідомлення виникнення негативних емоцій»

1. Розминка. Вправа «Розпізнавання ознак гніву». *Мета:* сприяти усвідомленню ситуативних, когнітивних і тілесних ознак виникнення гніву; визначити типові особливості свого реагування у стані гніву. Тренер зазначає, що гнів не виникає на порожньому місці. Насамперед, часто існує «спусковий курок» гніву, тобто певні ситуації. Ознаки виникнення гніву можуть бути ситуативними (у ситуації), когнітивними (у думках), або фізичними (виникають в тілі людини). У пропонованих ситуаціях учасники визначають, які ознаки виникнення гніву характерні для кожної з них [2, 173-174]. Пропоновані ситуації: 1. Хтось показує вам образливий жест. 2. У вас починається часте серцебиття. 3. Ви порушили вказівки батьків, і думаєте про те, що вони будуть сварити. 4. Ви починаєте згадувати, як хтось говорив про вас за вашою спиною. Питання для обговорення: 1. Які ознаки виникнення гніву характерні для кожної з пропонованих ситуацій? 2. Які ознаки виникнення гніву ви помічали у себе? 3. Що ви робите, коли розгніваєтесь? 4. Як, на вашу думку, усвідомлення розуміння цих ознак може допомогти людині контролювати свій гнів?

2. Вправа на формування вміння «Володіти собою». *Мета:* навчитись усвідомлювати перші ознаки виникнення гніву; аналізувати причини його виникнення та знаходити оптимальні способи оволодіння собою в конкретній ситуації. *Матеріали:* роздатковий матеріал до вправи – алгоритм формування вміння «Володіти собою». Студентам пропонується уважно прочитати запропонований алгоритм формування вміння та

пригадати способи оволодіння собою при виникненні гніву. Відповіді учасників фіксуються і обговорюються в групі.

Алгоритм формування вміння «Володіти собою»

Кроки		Вказівки
1.	Зверніть увагу на те, що відбувається у вашому організмі. Це допоможе вам відчутти, що ви ось-ось можете втратити контроль над собою.	Що ви відчуваєте, ви напружені, гніваєтеся, роздратовані?
2.	Проаналізуйте, що призвело вас до такого стану.	Візьміть до уваги зовнішні події та внутрішній стан.
3.	Продумайте способи оволодіння собою і виберіть найкращий з них.	Спиніться, порахуйте до десяти, підіть геть, займіться фізичними вправами, використайте техніки контролю гніву: глибоке повільне дихання, переключення уваги на інші об'єкти і т. п.

Пропоновані ситуації для демонстрування вміння та наступного обговорення: а) студент стримує своє обурення, коли викладач його критикує; б) протагоніст стримує себе, коли один із батьків забороняє займатися улюбленою справою; в) протагоніст стримує себе, коли його друг бере щось без дозволу [2, 53]. Питання для обговорення: 1. Які способи оволодіння собою можна застосувати в запропонованих ситуаціях? 2. Назвіть способи оволодіння собою у стані гніву, які ви знаєте чи застосовуєте. 3. Чи погоджуєтесь ви з думкою про те, що знання способів оволодіння собою допомагає стримувати гнів та не погіршувати стосунків з оточуючими?

3. Рольова гра «Коректне вираження негативних почуттів». *Мета:* відпрацювати вміння об'єктивно описати ситуацію, що виникла, свої почуття та бажання у зв'язку з цим; уважно слухати партнера та відобразити його почуття; навчитись зберігати спокій та наполегливість при відстоюванні своїх прав. *Матеріали:* роздатковий матеріал до рольової гри – правила коректного вираження негативних почуттів. Завдання учасників полягає в тому, щоб у пропонованих ситуаціях діяти згідно розданої схеми вираження негативних почуттів, чітко описати ситуацію, назвати почуття, які виникають

у цій ситуації і перерахувати свої бажання у зв'язку з цим. Група має слідкувати за тим, щоб розмова дійсно йшла про почуття та бажання, що виражені в коректній формі. В рольовій грі приймають участь усі учасники групи [3, 149-150]. Пропоновані ситуації: 1. Батьки категорично проти того, щоб ви зустрічались з одним із своїх друзів. 2. Ваш товариш з яким ви разом сидите на заняттях, часто випадково забирає вашу книжку з собою додому. 3. Однорупник, який взяв переписати у вас конспект не повертає його вже кілька днів після обіцяного терміну. 4. Ваш знайомий звинувачує вас у тому, що ви розповіли його таємницю іншим, хоча ви цього не робили.

Правила коректного вираження негативних почуттів (за В. Г. Ромеком): 1. Не відкладайте на «потім». Починайте відразу ж, як тільки партнер зробив щось неприємне. 2. Об'єктивно опишіть ситуацію – так як її можна було б побачити через віконце відеокамери. 3. Використовуйте займенник «я» («мені», «мене»). 4. Назвіть почуття, що виникли «по імені» якомога точніше – не перебільшуючи і не зменшуючи їх. 5. Скажіть, яким саме вчинком викликані ваші почуття. 6. Намагайтеся підкріпити слова діями, мімікою, позою, інтонаціями. 7. Розкажіть про те, що ви хочете у зв'язку з цим (про свої бажання). 8. Вислухайте партнера і скажіть, що ви його розумієте. 9. Повторіть ще раз, починаючи з пункту 2 [3, 149-150].

Питання для обговорення: 1. Чи були названі почуття, що виникали? 2. Чи точно й зрозуміло формулювалися бажання? 3. Чи важко було не дати втягнути себе в дискусію? 4. Наскільки важко було зберігати спокій та наполегливість?

4. Домашнє завдання «Оволодіння своїми почуттями». *Мета:* спостереження за власними почуттями; навчитись розпізнавати ознаки гніву та практично застосувати вміння володіти собою, коректно виражати свої негативні почуття; потренуватися у використанні розглянутих на занятті способів психологічного налаштування до виконання домашніх завдань. До наступної зустрічі учасникам необхідно уважно стежити за своїми почуттями. При виникненні негативних почуттів, що викликані близькою

людиною, учасникам пропонується не відкладати, а відразу ж сказати їй про це у зв'язку зі своїми бажаннями. При цьому необхідно застосувати засвоєні вміння володіти собою та коректно виражати свої негативні почуття. Результати та труднощі, що виникають, учасники записують на бланках для запису ситуацій [3, 151].

Практичне заняття 2

«Розвиток самоконтролю та особистісної самоорганізації»

1. Розминка. Вправа «Чи можеш ти ігнорувати зовнішні подразники та контролювати ситуацію?». *Мета:* уявити себе в пропонованих ситуаціях та визначити наскільки легко чи важко ігнорувати зовнішні подразники. Учасникам пропонується заповнити шкалу оцінювання ігнорування зовнішніх подразників, уявивши себе на лекції у запропонованих ситуаціях. Учасники позначають кожен з ситуацій цифрами 1, 2 чи 3 в залежності від того, наскільки легко, важко чи дуже важко для них ігнорувати зазначені зовнішні подразники [2, 83]. *Пропоновані ситуації:* 1. Мій друг шепоче анекдот мені на вухо. 2. У когось упала зі столу книжка. 3. Я чую за вікнами аудиторії сирену пожежної машини. 4. Хтось говорить принизливі слова щодо мене. 5. Мій однокласник показує мені гримасу. 6. Декан факультету заходить в аудиторію поговорити з викладачем. 7. Мій друг звертається до мене на прізвище. 8. Хтось за спиною у мене кашляє. 9. Жартівник групи викрикує безглузду відповідь. 10. Хтось плює в мою сторону.

Після оцінювання ситуацій учасниками, тренер пропонує підрахувати набрану кількість балів і зачитує результати:

12 і менше балів: вам вдасться багато чого ігнорувати! Ви справді є владним над обставинами!

13 – 20: вам необхідно працювати над тим, щоб ігнорувати зовнішні подразники. Ви можете це робити, якщо будете намагатися.

21 і більше: вам потрібна допомога! Ви не владні над своїми емоціями.

Питання для обговорення: 1. Чи погоджуєтесь ви з отриманими результатами? 2. Чи важко вам ігнорувати зазначені зовнішні подразники? 3. Які зовнішні подразники у пропонованих ситуаціях вам найважче ігнорувати? 4. Наскільки важливо володіти своєю увагою та контролювати ситуацію?

2. Перевірка генералізації (домашнє завдання «Оволодіння своїми почуттями»). *Мета:* перевірка засвоєння знань та вмінь отриманих на попередньому занятті; оцінка результативності їх застосування у повсякденному житті. *Матеріали:* бланки, заповнені учасниками тренінгу. Учасники розповідають про результати виконання домашнього завдання, як їм вдалося в ситуаціях повсякденного життя виразити свої негативні почуття, до чого це призвело, які труднощі при цьому виникали [3, 151]. Питання для обговорення: 1. В які моменти у вас виникали труднощі? 2. Чи вдалося вам коректно виразити свої негативні почуття? 3. Чи допомогли вам засвоєні способи оволодіння собою під час виникнення гніву? 4. Як вів себе партнер у вашій ситуації?

3. Вправа «Новий образ власного “Я”». *Мета:* уявити новий образ власного “Я”; визначити особистісні риси, якими б хотіли володіти та якими позитивними особливостями поведінки відзначатися; розвиток мотивації до самовдосконалення. Учасникам пропонується подумати і записати якими б вони хотіли стати, які позитивні особистісні риси хотіли б мати та якими особливостями поведінки відзначатися. Після цього їм пропонується уявити новий образ власного «Я». Питання для обговорення: 1. Які відчуття та думки у вас виникали в процесі виконання вправи? 2. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи? 3. Як ви вважаєте, чи змогли б ви стати тією особистістю, якою бажаєте, якби доклали для цього зусиль? 4. Що необхідно щоб цього досягти?

4. Вправа «Техніки саморегуляції». *Мета:* ознайомлення з техніками саморегуляції; формування прагнення до саморозвитку і саморегуляції своєї поведінки. *Матеріали:* роздатковий матеріал до вправи, що включає

конкретні техніки такі, як «Купол», «Дихання» та ін. Учасникам роздається необхідний матеріал для виконання вправи, пояснюється сутність кожної техніки саморегуляції. Після цього учасникам пропонується потренуватись у застосуванні кожної з них. Так, пропонується поекспериментувати із власним диханням: то дихаючи дуже часто, а то сповільнюючи його, при цьому необхідно запам'ятовувати всі відчуття, що виникають; спробувати визначити які групи м'язів у них напружені в даний момент і чому, які емоції можуть їм відповідати; уявити конфліктну ситуацію та застосування техніки «Купол» [1, 73-78].

Роздатковий матеріал до вправи «Техніки саморегуляції»

1. **«Купол».** Ви можете створити навколо себе уявну енергетичну огорожу, яка перешкоджала б впливу на вас негативного емоційного заряду. Як тільки ви відчуєте, що вам загрожує вплив будь-якої «негативної енергії», що відбувається «психологічне вторгнення», ви уявляєте прозорий купол. Цей купол призначений тільки для захисту вас від людей з негативним потенціалом. Неадекватні оцінки вашої особистості, несправедливі епітети та звинувачення – вся їх негативна енергія зупиняється невидимим куполом та стікає з нього як вода. Ви відчуєте себе більш впевнено та врівноважено і зможете спокійніше і комфортніше робити те, що вам необхідно.

2. **«Дихання».** Схвильовані люди дихають часто, але поверхнево. Зазвичай вони набирають в легені багато повітря і «забувають» як слід видихнути. Це призводить до зменшення газообміну в легенях і нестачі кисню в тканинах, що посилює хвилювання. Людина ще більше форсує дихання, знову-таки головним чином за рахунок вдиху. Все це супроводжується зайвою напруженістю дихальних м'язів. Тому, помітивши власне хвилювання потрібно перш за все, енергійно видихнути, а потім узяти під контроль ритм і глибину свого дихання. Чим більше хвилюється людина, тим більше порушується ритм її дихання, а раптовий страх зовсім зупиняє його на деякий час. Тому відрегулювавши доволіно ритм і глибину дихання, можна досягти стану спокою або, навпаки, мобілізувати організм для

виконання важкої роботи, та підвищення працездатності. У різних неприємних ситуаціях, вибравши час, зробіть глибокий вдих і, видихаючи, скажіть собі: «Я абсолютно спокійний». Вимовляючи цю фразу пригадайте розслаблений стан, в якому ви знаходились колись і спробуйте зануритися в нього. Розслабтеся. Повторіть зазначену фразу повільно 2-3 рази.

Питання для обговорення: 1. Як ви гадаєте, чи зможете застосувати пропоновані техніки в реальних життєвих ситуаціях? 2. Які почуття у вас виникали коли ви дихали дуже часто? А коли сповільнювали своє дихання? 3. Чи вдалося вам визначити напружену групу м'язів у вашому тілі? 4. З якими емоціями ви це пов'язуєте? 5. Наскільки важко, на вашу думку, буде уявити в реальній ситуації прозорий купол, що захищає вас від негативної енергії?

5. Рольова гра «Змінювання негативних думок». *Мета:* продемонструвати, як змінювання своїх думок про ситуацію може впливати на зміну почуттів; потренуватися у застосуванні цього прийому в життєвих ситуаціях в яких провокується гнів. *Матеріали:* робочі листки «Змінювання думок у стані гніву» з наступною інструкцією: «Запишіть певну ситуацію (в якій ви відчували гнів) і свої думки та почуття, які виникали в цій ситуації. Потім запишіть, що ви могли б змінити у своїх думках, і нові почуття, які виникли б у вас внаслідок цього». *Схема виконання:*

Ситуація _____

Що трапилося _____

Що я думав _____

Які почуття переживав _____

Змінені думки _____

Змінені почуття _____

Після цього проводиться рольова гра у парах в якій використовуються ситуації записані учасниками. Одна пара (обидва учасника) уявляють себе героєм однієї із пропонованих ситуацій, при цьому один учасник говорить

про справжні думки та почуття, які виникали в нього в цій ситуації, а інший – говорить змінені думки стосовно цієї ситуації. Потім розглядається ситуація другого учасника і вони міняються ролями, той хто говорив змінені думки і почуття – говорить про справжні, ним пережиті, а інший учасник – навпаки. Таким чином, кожен з учасників набуває вміння змінювати свої думки у стані гніву в різних життєвих ситуаціях [2, 185-186]. Питання для обговорення:
1. Чи важко було змінювати свої думки у ваших ситуаціях? 2. Чи впливали змінені думки на почуття? Яким чином? 3. Що було легше робити: говорити про справжні думки та почуття, що виникали, чи про змінені?

6. Домашнє завдання «Новий образ “Я” і нові думки». *Мета:* розвиток прагнення до самовдосконалення; закріпити вміння змінювати власні думки у стані гніву. До наступної зустрічі учасникам необхідно попрактикуватись у виконанні вправи «Новий образ власного “Я”» та спостерігати за своїми відчуттями. В ситуаціях повсякденного життя, що супроводжуються виникненням негативних емоцій, учасникам пропонується застосувати вміння змінювати власні думки у стані гніву. Результати та труднощі, що виникають, учасники записують на бланках для запису ситуацій.

ВИСНОВКИ

Формування навичок самоконтролю та особистісної самоорганізації є важливим аспектом професійної підготовки фахівців будь-якого профілю, але особливо це стосується майбутніх психологів. Оскільки від стійкості емоційної сфери залежить не лише психологічний стан психолога-консультанта, його задоволеність професійною діяльністю тощо, але й успішність роботи психолога взагалі.

Слід зазначити, що невербальні реакції у меншій мірі, ніж вербальні, знаходяться під свідомим контролем людини. Психолог-консультант може з легкістю допустити помилку, не «встежити» за собою, за своїм емоційним станом, і тоді мимовільна гримаса роздратування або невпевненості,

сприйнята клієнтом на свій рахунок, може негативно позначитися на подальшому процесі бесіди. Психолог і клієнт у процесі консультування знаходяться в постійному емоційному контакті і тому негативні почуття і переживання психолога (роздратування, невпевненість, емоційна нестійкість тощо) досить легко можуть перейти і до клієнта. Адже особливості емоційного стану особистості досить повно можуть відобразитися у таких невербальних сферах контакту, як контакт очей, вираз обличчя, поза тіла, тон і характеристика голосу. Так, якщо психолог напружений, відчуття напруження і невпевненості передається і співрозмовнику, який неусвідомлено приймає позу, аналогічну позі консультанта.

Таким чином, формування навичок самоконтролю, самоорганізації та емоційної стійкості у майбутніх психологів є одним із важливих завдань професійної підготовки практичних психологів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильев Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н. Н. Васильев. – СПб.: Речь, 2002. – 174с.
2. Гольдштейн А., Хомик В. Тренинг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Пер. з англ. В. Хомика. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.
3. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
4. Ткачишина О. Р. Психологічні основи підготовки майбутніх фахівців / О. Р. Ткачишина // Професійна підготовка практичного психолога: Зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – С. 63-72.
5. Ткачишина О. Р. Роль активного соціально-психологічного навчання у розвитку особистості майбутнього професіонала / О. Р. Ткачишина // Соціалізація особистості: Зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – Т. XXXII. – С. 177-185.