

Яланська С.П. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді / С.П. Яланська// Соціальна робота у сфері збереження репродуктивного здоров'я молоді: теорія і практика : навч. посібн. / за заг. ред. Сайко Н.О., Златопольської Н.В. – Полтава : АСМІ, 2021. – С. 28-38.

Яланська С. П.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

На сьогодні здійснюється значна робота різних фахівців у сфері збереження репродуктивного здоров'я молоді. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), репродуктивне здоров'я – це стан фізичного, розумового і соціального благополуччя. Тому ми маємо розглядати репродуктивне здоров'я також через призму поняття психологічного здоров'я. Адже, переконані, що психологічно здорова людина – це креативна, позитивно, саногенно мисляча, толерантна особистість, яка перебуває у стані внутрішнього балансу, творчої самореалізації. Тому проблема можливостей використання арт-практик як ресурсної бази психологічного здоров'я є також досить актуальною.

М. П. Тимофієва, О. В. Двіжона зазначають, що біопсихосоціальна природа людини зумовлює в структурі здоров'я людини наступні складові:

фізичне здоров'я (соматичне) – природний стан організму, що забезпечує нормальне функціонування всіх органів і систем; біологічні якості особистості (працездатність, тривалість життя, репродуктивна здатність);

соціальне здоров'я – характеристика людини і суспільства (активність, толерантність, конгруентність);

духовне здоров'я – постійне прагнення до самовдосконалення, здатність до збагачення особистості;

психічне здоров'я – злагоджена робота всіх психічних функцій, регуляція поведінки.;

психологічне здоров'я – динамічний стан суб'єктивного внутрішнього благополуччя особистості до якого вона прагне на будь-якому етапі свого розвитку, дозволяє їй вільно актуалізувати свої можливості, робить людину самодостатньою [7].

Н.М. Атаманчук зазначає, що для збереження емоційного здоров'я, прийняття зважених рішень, потрібно: керувати емоціями, пам'ятати про толерантне ставлення як до себе так і до інших людей. Щоб зберегти своє психологічне здоров'я необхідно мати високий рівень стресостійкості [1].

Л.Г. Терлецька відмічає, що достоїнством арт-терапії є те, що завдяки її методикам можуть бути освоєні та досліджені нові способи поведінки без тих наслідків, з якими пов'язане їх використання в реальному житті. Вони уможливають непряме звертання до актуальних проблем, безпосереднє обговорення яких було б занадто болісним. В учасників психокорегувальних груп відбуваються різноманітні особистісні зміни: вираження почуттів у соціально допустимій формі; розвиток емпатії та позитивних відчуттів;

виникнення почуття внутрішнього контролю та порядку; розвиток уважності до почуттів; посилення почуття власної гідності [6].

Д.С. Максименко зазначає, що психолог через ігротерапію, вихователь через казкотерапію, педагог через ізотерапію, музичний керівник через музикотерапію створюють ті умови, в яких особистість розвивається, виражає себе, пізнає й удосконалює [3].

Переконані, що арт-практики доцільно використовувати у роботі як з дітьми так і дорослими, адже вони базуються на творчості, що є невичерпною детермінантою психологічного здоров'я людини. За психологічним словником, творчість – це діяльність, результатом якої є створення нових матеріальних і духовних цінностей. Будучи за своєю сутністю культурно-історичним явищем, творчість має психологічний аспект: особистісний і процесуальний [6].

В.О. Моляко виокремлює такі види творчості: наукова; технічна; літературна; музична; образотворча; ігрова; навчальна; побутова; військова; управлінська; ситуаційна; комунікативна [4]. Види творчості розкрито у змісті авторських навчальних посібників «Психологія творчості» (рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист № 1/11-7542 від 20.05.2014) [8].

Вивчення можливостей використання арт-технологій як ресурсу, що детермінує психологічне здоров'я людини здійснювалося на семінарі «Арт-практики в екопсихологічному просторі особистості» (20-23 березня 2018 року, Київ) в межах проекту «Visions and Reflections: Our Shared Environment Project». Проект отримав підтримку від посольства США в Києві за програмою «Малі гранти на підтримку культурних та освітніх проектів», присвяченої 25-тій річниці дипломатичних відносин між Україною та США. Експертами семінару стали: Shari L. Wilson, директор Центру Проектів (USA) та Heather Loewenstein, майстриня-ляльковод Лялькового театру «StoneLion» (USA).

У навчальному посібнику «Tolerance, Volunteerism and Leadership : textbook» (Inga Kapustian, Svitlana Yalanska, Tetiana Nikolashina, 2016) розкрито комплекс психолого-педагогічних та тренінгових засобів, що являє собою сукупність вправ, творчих завдань, рольових, ділових ігор, міні-лекцій для розвитку толерантності студентів (учнів). Комплекс зорієнтовано на: формування та розвиток позитивного, екопсихологічного мислення, інтерналізації загальнолюдських цінностей та розуміння цінностей інших культур; набуття досвіду конструктивного діалогу, доброзичливого та терпимого ставлення до оточуючих і навколишніх подій, що не порушують прав людини. Програма складається із сукупності блоків, які представлені психолого-педагогічними та тренінговими засобами, спрямованими на розвиток готовності до адекватного і повного пізнання власних можливостей та сформованості толерантності. Програма передбачає забезпечення психолого-педагогічних засобів, що сприяють формуванню та розвитку толерантності студентської молоді. Студенти осмислюють уявлення, що склалися про себе та інших. Учасники програми отримують інформацію про те, як вони виглядають в очах інших людей; як їх дії та вчинки сприймаються

іншими [9]. Доцільним є проведення блоків програми під час виховних занять зі студентами, засідань психологічних гуртків, під час вивчення курсів «Психологія», «Психологія здоров'я та здорового способу життя», «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія вищої школи», «Психологія учіння та розвитку людини», «Психологія інформаційного простору» та ін.

Насьогодні, враховуючи досвід вітчизняних та зарубіжних колег, у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» в межах роботи психологічної студії «Шлях до успіху» та у процесі вивчення психологічних дисциплін використовуються різноманітні арт-техніки, тренінгові вправи, міні-лекції, практичні завдання, що сприяють позитивному, саногенному, творчому мисленню особистості, психологічному розвантаженню.

Розглянемо деякі з них:

Вправа «Правила толерантного спілкування».

Завдання.

Сформуйте «Банк правил толерантного спілкування» доповнюючи пропонувані правила:

- бути завжди уважним;
- бути терпимим в спорі і аргументувати свою думку;
- ставитись до співрозмовника так, як Ви б хотіли, щоб ставились до Вас оточуючі;
- бути гуманним і милосердним;
- не лише слухати, а й чути співрозмовника;
- не ображати співрозмовника.

Підведення підсумків.

Вправа «Кожен з нас особистість».

Завдання:

I. Дайте відповіді на питання:

1. Як Ви розумієте поняття «особистість» та «індивідуальність»?
2. Які риси особистості здатної до толерантного спілкування?

II. Арт-терапевтична техніка «Колаж» з мікрогрупами студентів (учнів).

Колажування є одним з найефективніших методів роботи з особистістю, який не викликає напруги. Матеріалом для створення колажу можуть служити ілюстрації журналів, природні матеріали, особисті фотографії і авторські малюнки. Тема колажу «Особистість, що володіє толерантним спілкуванням».

Інструкція: підберіть картинки для заданої теми і оформіть їх у цілісну композицію. З елементами дозволяється робити абсолютно все, що заманеться, роботу можна доповнювати коментарями і написами, домальовувати елементи, зафарбовувати, декорувати, тощо.

Підведення підсумків.

Міні-лекція «Позитивне мислення».

Позитивне мислення – необхідна умова досягнення успіху в будь-якій діяльності. В той же час ми інколи зустрічаємося з невмінням, а частенько і з

небажанням мислити позитивно. Як навчитися позитивному мисленню? Що таке позитивне мислення? У 1905 році англійський психолог Уїльям Джемс робить унікальне відкриття, згідно з яким зміна психологічної установки робить вплив на життєву траєкторію людини. Він стверджує, що для того, щоб змінити зовнішній світ, потрібно змінити самого себе. Згідно його досліджень існує закономірність – ми впливаємо на хід нашого життя як магніт. При цьому, залежно від спрямованості думки людина сама притягує як позитивні, так і негативні ситуації. Тяжіння це тим сильніше, чим більший емоційний заряд несуть наші думки.

Вправа «Проти конфліктів, насильства та дискримінації».

I. Дайте відповіді на питання:

- 1) Назвіть найголовніші фактори, що обумовлюють конфлікти у суспільстві.
- 2) Яке Ваше ставлення до конфліктів?
- 3) Назвіть найголовніші фактори, що обумовлюють насильство у суспільстві.
- 4) Назвіть найголовніші фактори, що обумовлюють дискримінацію у суспільстві.

II. Арт-терапевтична вправа «Уникнення конфліктів, насильства та дискримінації».

На листі паперу студенти (учні) по мікрогрупах мають намалювати конфлікт, насильство, дискримінацію у вигляді «мішеней» та по три фактори, що їх «розбивають» на мізерні частини. Після чого кожна мікрогрупа має обґрунтувати свої малюнки.

Підведення підсумків. Кожен із учасників висловлює думку про результативність вправи щодо особистих очікувань.

Заняття «Від розуміння та співпереживання до дій!..».

Мета: створити психологічні умови для розуміння змісту толерантності, змотивувати студентів (учнів) до прояву толерантності.

Необхідний час: в залежності від педагогічної ситуації.

Матеріали: папір, олівець чи ручка, дошка, крейда.

Вступне слово ведучого.

Вироблення та прийняття правил роботи.

Орієнтовні правила: кожен із учасників висловлює власну думку, наводить приклади із власного досвіду.

Очікування учасників: на папері учасники пишуть свої очікування від тренінгу, зачитують і прикріплюють на плакаті або очікування пишуть на дошці.

Принципи успішної організації заняття: активності учасників; мотивації до творчої діяльності; креативності; постійного зворотного зв'язку; активізації дослідницької позиції учасників; оптимізації пізнавальних процесів; партнерського спілкування.

Вправа «Допоможи іншому словом та ділом».

Завдання.

I. Візьміть участь в конкурсі «Слово підтримки».

Запрошуються мікрогрупи, які обирають собі конверт з літерами. Літери розподіляються між членами команди, які за короткий час повинні вишикуватися так, щоб утворилося слово (наприклад: найкращий). Кожна команда пропонує по п'ять слів.

II. Візьміть участь в конкурсі «Дії в підтримку».

Запрошуються представники від мікрогруп студентів (учнів). Їм пропонують побудувати з повітряних кульок домівки для безпритульних тварин із закритими очима (вдягають затемнену маску). Інші члени команди мають допомагати представникам конкуруючої команди. Питання в тому, як будуть діяти представники конкуруючих груп?

Підведення підсумків.

Студенти, працюючи у мікрогрупах можуть виконати арт-вправу **«Тематичний образ»**, що передбачає декілька завдань, наприклад: 1) створення образу екогероїні, покликанням якої є збереження балансу в системі «людина-природа». Образ створюється з «підручних матеріалів», які знаходяться на партах (зошити, ручки, олівці, папір та ін.); 2) визначити мету та основні завдання екогероїні; 3) обґрунтувати основні напрями реалізації поставленої мети та завдань; 4) з'ясувати основні труднощі, які можуть виникати на шляху героїні та варіанти їх подолання; 5) презентувати отримані результати.

Також під час вивчення теми про розвиток творчого потенціалу, формування творчих компетентностей особистості, студенти, аспіранти можуть виконати вправу **«Наративний продукт»**, яка передбачає: 1) створення творчого доробку (вірш, оповідання, пісня, та ін.), що стосується будь-якого предмету, який знаходиться в аудиторії, причому, змістова складова має бути пов'язана зі спеціальністю майбутньої професійної діяльності учасників освітнього процесу; 2) презентувати отримані результати.

Доцільною є «Методика роботи з метафоричними асоціативними зображеннями **«Насіння»**, зокрема, **вправи «Сила», «Причина»** (індивідуальна та групова робота) (Тараріна О., 2019). Розвивальна функція: арт-практики спрямовані на розвиток асоціативності, творчої уяви, унікальності, гнучкості. Завдяки арт-практикам студенти, магістранти шляхом саморефлексії, інтроспекції осмислюють базові життєві цілі; перспективи, можливості самовдосконалення, знаходять можливі шляхи досягнення поставленої мети.

Під час виконання таких вправ у студентів та аспірантів здійснюється розвиток навчальної, наукової, комунікативної, ситуаційної та інших видів творчості, що гармонізують внутрішній світ людини, сприяють відчуттю психологічного комфорту, адекватного ставлення до оточуючих та навколишнього середовища.

Під час вивчення дисципліни **«Психологія здоров'я і здорового способу життя»** доцільним є проведення практичних занять з урахуванням виконання ряду практичних завдань, що сприяють не лише закріпленню знань

і навичок з психології здоров'я, а й зорієнтовані на забезпечення психологічного здоров'я студентів [2].

Змістовий модуль 1. Психологія здоров'я

Практичне заняття

Тема: Предмет психології здоров'я та здорового способу життя.

Мета: з'ясувати сутність психології здоров'я та здорового способу життя, її предмет, завдання, місце в системі наук, методи дослідження.

Основні поняття і терміни: психологія, психологія здоров'я, здоровий спосіб життя, психічні явища, психіка, метод психології, метод спостереження, метод експерименту, метод аналізу продуктів діяльності, психологічні тести, опитування.

Питання для самоконтролю:

1. Психологія здоров'я і здорового способу життя як навчально-наукова дисципліна.
2. Проблеми здоров'я і здорового способу життя в науковій літературі.
3. Розвиток науки про психологію здоров'я.
4. Рівні здоров'я.
5. Вплив різних чинників на формування здоров'я.
6. Дослідження уявлень про критерії здоров'я.
7. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.
8. Методи та проблеми дослідження у психології здоров'я.

Практичні завдання:

Завдання 1. Підготувати твір есе на тему «Актуальні проблеми психології здоров'я та здорового способу життя».

Завдання 2. Виконати методики, спрямовані на самооцінку власного здоров'я.

Практичне заняття

Тема: Психологічні уявлення про здорову особистість.

Мета: сформулювати компетентності студентів про моделі здорової особистості у теоріях вітчизняних та закордонних дослідників.

Основні поняття і терміни: особистість, здорова особистість, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я, психологічне здоров'я, критерії психічного здоров'я, модель здорової особистості.

Питання для самоконтролю:

1. Поняття «психологічне здоров'я».
2. Основні критерії психічного здоров'я.
3. Модель здорової особистості (за А. Маслоу).
4. Чинники функціонування здорової особистості (за К. Роджерсом).
5. Модель здорової особистості (за Г. Олпортом).
6. Модель здорової особистості (за Н. Пезешкіаном).

7. Чинники функціонування здорової особистості (І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич).

8. Психічне здоров'я людини (за М.В. Савчиним).

Практичні завдання:

Завдання 1. Охарактеризувати еталон здорової особистості.

Завдання 2. Психодіагностика стану здоров'я особистості. Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості.

Практичне заняття

Тема: Внутрішня картина здоров'я.

Мета: розглянути поняття внутрішньої картини здоров'я. Деталізувати уявлення про психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани, психічне здоров'я людини й депресивні стани.

Основні поняття і терміни: психічне здоров'я, позитивний емоційний стан, депресивний стан, внутрішня картина здоров'я.

Питання для самоконтролю:

1. Основні складові частини внутрішньої картини здоров'я та її формування.

2. Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани.

3. Психічне здоров'я людини й депресивні стани.

Практичні завдання:

Завдання 1. Розв'язання психологічних задач.

Завдання 2. Орієнтована оцінка емоційного благополуччя. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович).

Завдання 3. Підготувати твір-есе «Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани».

Практичне заняття

Тема: Психологічне забезпечення здоров'я людини. Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.

Мета: розширити знання про психологічне забезпечення здоров'я людини, психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я особистості.

Основні поняття і терміни: саморегуляція, самоконтроль, механізми компенсації, психогігієна, збереження здоров'я, психічне здоров'я.

Питання для самоконтролю:

1. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я.

2. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я.

3. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я.

4. Психогігієна і збереження здоров'я людини.

Практичні завдання:

Завдання 1. Розв'язання психологічних задач

Завдання 2. Методика дослідження локусу контролю (ЛК) (Дж. Роттера)

Практичне заняття

Тема: Психологічний захист особистості. Психологія

впевненості особистості.

Мета: сформулювати уявлення про психологічний захист особистості, основні захисні реакції і механізми особистості.

Основні поняття і терміни: психологічний захист, усвідомлення себе, соціальне здоров'я, захисна реакція особистості, захисний механізм особистості.

Питання для самоконтролю:

1. Зміст поняття «психологічний захист особистості».
2. Усвідомлення себе і свого місця у світі.
3. Психологія впевненості особистості.
4. Поняття про віру та довіру.
5. Класифікація довірливих стосунків.
6. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.
7. Соціальне здоров'я особистості.
8. Захисні реакції і механізми особистості.

Практичні завдання:

Завдання 1. Розв'язання психологічних задач.

Завдання 2. Діагностика смислових життєвих орієнтацій. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб. Психодіагностика самотності (Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І.).

Практичне заняття

Тема: Психологія особистості і стресу. Психологія стресостійкості та емоційного вигорання.

Мета: розширити уявлення про психологію особистості і стресу, з'ясувати проблеми виникнення психологічного стресу та їх розв'язання.

Основні поняття і терміни: стрес, психологічний стрес, професійний стрес, стресостійкість, стресова ситуація, поведінкова реакція.

Питання для самоконтролю:

1. Особистість і стрес.
2. Види стресу.
3. Поняття психологічного стресу та причини його виникнення.
4. Поняття професійного стресу та причини його виникнення.
5. Особливості поведінкових реакцій людини у стресових ситуаціях.
6. Шляхи уникнення та розв'язання проблем пов'язаних з психологічним стресом.
7. Емоційне (професійне) вигорання та шляхи його уникнення та подолання.

Практичні завдання:

Завдання 1. Тест на визначення стресостійкості. Тест на професійний стрес.

Завдання 2. Розв'язання психологічних задач.

Завдання 3. Вправи на уникнення та подолання емоційного вигорання.

Завдання 4. Виконання тестових (модульних) завдань.

Змістовий модуль 2. Психологія здорового способу життя та спорту

Практичне заняття

Тема: Психологія здорового способу життя.

Мета: розширити уявлення про психологію здорового способу життя.

Основні поняття і терміни: здоровий спосіб життя, психологія здорового способу життя, функціональні резерви організму, раціональне харчування, оптимальний руховий режим, загартування організму, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, інтелектуальний розвиток, моральний і духовний розвиток, формування і розвиток вольових якостей, спілкування з природою.

Питання для самоконтролю:

1. Принципи здорового способу життя.
 - раціональне харчування;
 - оптимальний руховий режим;
 - загартування організму;
 - особиста гігієна;
 - відсутність шкідливих звичок;
 - позитивні емоції;
 - інтелектуальний розвиток;
 - моральний і духовний розвиток;
 - формування розвитку вольових якостей;
 - спілкування з природою.
2. Основні елементи здорового способу життя.
3. Функціональні резерви організму.
4. Психологічні особливості здорового способу життя.
5. Здоровий спосіб життя та мотивація. Роль безпосередніх та опосередкованих мотивів.
6. Формування здорового способу життя.

Практичні завдання:

Завдання 1. Виконання арт-екопсихопрактик.

Завдання 2. Розв'язання психологічних задач.

Завдання 3. Підготовка та захист мультимедійної презентації на тему за вибором.

Практичне заняття

Тема: Психологічна витривалість. Психологія спорту.

Мета: розширити знання про особливості психологічної витривалості, психологію спорту,

Основні поняття і терміни: психологічна витривалість, психологія спорту,

Питання для самоконтролю:

1. Створення необхідних психологічних умов для досягнення кращої психологічної витривалості, високих показників сили, спритності, а також для розвитку спеціалізованих видів сприйняття.
2. Психологічна підготовка до змагань.
3. Психічна регуляція.
4. Формування особистості спортсмена для кращої взаємодії з тренером, а також іншими спортсменами в команді.
5. Підвищення у спортсмена сили волі в ситуаціях, коли цей показник перебуває або на недостатньому для успішних спортивних виступів рівні, або цей показник дуже високий і є ризик того, що спортсмен може «перегоріти» ще до старту змагань.

Практичні завдання:

Завдання 1. Розв'язання психологічних задач.

Завдання 2. Виконання тестових (модульних) завдань.

(методичні рекомендації до проведення практичних занять з курсу «Психологія здоров'я та здорового способу життя» укладено на основі літературних джерел: Духовний потенціал людини: монографія / М. В. Савчин. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. – 508 с; Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.; Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 296 с.)

Отже, для забезпечення та збереження психологічного здоров'я молоді доцільно:

1. Змінювати негативне мислення на позитивне, саногенне. Помічати й радіти найпростішим речам, які нас оточують.
2. Володіти своїми емоціями, бути толерантними. Вміння керувати емоціями – важливий чинник психологічного здоров'я.
3. Частіше посміхатися. Усміхатися людям, які нас оточують, бачити в них позитивні риси.
4. Спілкуватися, виконувати творчу діяльність. Знаходити час і якомога частіше спілкуватися з оточуючими. Проявляти креативність.
5. Вести здоровий спосіб життя.

Список літератури:

1. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік / Н. М. Атаманчук // Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи : зб. матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159-160.
2. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
3. Максименко Д. С. Різнокольорове дитинство: ігротерапія, казкотерапія, ізотерапія, музикотерапія. Практична психологія / С.Д. Максименко – К.: Центр учбової літератури, 2018 – 192 с.

4. Моляко В.О. Психологічна теорія творчості / В. О. Моляко // Обдарована дитина. – 2004. – № 6. – С. 2–9.
5. Психологический словарь / авт.-сост. В. Н. Копорулина, М. Н. Смирнова, Н. О. Гордеева, Л. М. Балабанов ; под общей ред. Ю. Л. Неймера. – Ростов н/Д. : Фенікс, 2003. – 640 с.
6. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навчальний посібник / Л. Г. Терлецька. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2016. – 128 с.
7. Тимофієва М. П. Психологія здоров'я / М. П. Тимофієва, О. В. Двіжона. – 2009 – 296 с.
8. Яланська С. П. Психологія творчості: навч. посіб / С. П. Яланська. – 2-ге вид. випр. і доповн. – Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, – 2018. – 180 с.
9. Yalanska, S., Kapustian, I., Nikolashina, T. (2016). *Tolerance, Volunteerism and Leadership : textbook*. Poltava : Publishing House “Simon”.