

УДК 159.9.072:159.923

Ставицький О. О.

## КОНЦЕПТУАЛЬНІ ОСНОВИ ТА ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ КОРЕКЦІЙНОЇ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ПОДОЛАННЯ ГАНДИКАПНОСТІ ТА КОМПЛЕКСУ ГАНДИКАПУ

*Стаття присвячена розкриттю загальних концептуальних засад побудови корекційних тренінгових програм та висвітленню специфічних особливостей організації психокорекційної роботи у подоланні гандикапності та комплексу гандикапу.*

**Ключові слова:** гандикап, гандикапність, принципи, психокорекція, тренінг, інвалідність.

*Статья посвящена раскрытию общих концептуальных основ построения коррекционных тренинговых программ, а также выявлению специфических особенностей организации психокоррекционной работы в преодолении гандикапности и комплекса гандикапа.*

**Ключевые слова:** гандикап, гандикапность, принципы, психокорекция, тренинг, инвалидность.

*The article deals with the general conceptual correctional training programs construction framework as well as the psycho-corrective work specific features coverage in order to overcome the handicaps and the handicap complex.*

**Keywords:** handicap, handicaps, principles, psychological correction, training, disability.

Завжди хвилюючі питання про те, як зробити своє життя благополучним і повноцінним, належать до категорії вічних і тому кожна людина вибирає свій шлях у пошуку відповідей. Людина-гандикап [6, с. 31-38] потенційно є більш вразливою до негативних впливів зовнішнього середовища, вона не завжди готова протистояти їм, або безболісно їх пережити. Крім того, людина з особливими потребами постійно відчуває на собі тиск суспільної настанови щодо інвалідизованих – гандикапізму та конкретних її проявів – гандикапності. Участь же у тренінгових програмах сприятиме появі у здорової людини та людини з функціональними відхиленнями нових можливостей змінити себе на краще, глибше зрозуміти власні почуття та переживання, навчитися регулювати та керувати своїми емоціями, визначати та обирати ефективні моделі поведінки з подальшою їх трансформацією на реальне життя. У процесі групової роботи з'являється можливість оцінити свою індивідуальність, сформувати навички конструктивного спілкування, навчитися приймати себе та інших, знайти нових друзів та відкрити нові перспективи на майбутнє.

Виходячи із зазначеного вище, метою нашого дослідження є розкриття усталених засад організації психокорекційної роботи та з'ясування специфічних особливостей їх використання з інвалідизованими людьми та здоровими особами з вираженими рисами гандикапності.

Під час конструювання програми корекції та її реалізації у вигляді психологічного тренінгу враховувалися теоретичні напрацювання і практичний досвід у цій галузі психологічної науки (С. І. Макшанова, Л. В. Баженова, І. В. Вачкова, Л. І. Мороз, Н. В. Рождественської, Л. А. Петровської, Н. Ю. Хрящевої та ін.).

Услід за С. І. Макшановим [4], у розумінні тренінгу, зокрема, як "способу перепрограмування наявної у людини моделі управління своєю поведінкою й діяльністю, як процесу створення нових функціональних утворень (або розвиток вже наявних), які керують поведінкою, а також, як багатофункціонального методу спеціальних змін психологічних феноменів людини, групи й організації з метою гармонізації професійного й особистісного буття людини", визначалися концептуальні основи програми корекційних тренінгових занять.

Теоретичним фундаментом побудови практичної роботи з людьми-гандикапами виступили положення про те, що у людини з особливими потребами, з огляду на наявні соціальні стереотипи, формується почуття меншовартості аж до особистісних деструкцій, які й проявляються у комплексі гандикапу [6, с. 31-38]. А у випадку подолання гандикапних проявів у здорових людей, положення про те, що реакції неприйняття людини з особливими потребами зумовлені соціальними стереотипами та можуть реалізовуватись через: інтолерантність та агресію у активних чи пасивних її формах [6, с. 119-130].

Концептуальним положенням тренінгу як активного соціально психологічного методу щодо вирішення поставлених завдань корекції гандикапу та гандикапності є підхід до проблеми з позиції "психології здоров'я". Тут значимою особливістю є прагнення до системності. Очевидним стає факт того, що особистість може зберігати свою цілісність та досягти гомеостазу лише за умови, якщо буде здійснений

системний аналіз найважливіших сфер її життєдіяльності, а саме: фізичного здоров'я, мікросередовища (сім'я), сфери діяльності (робота), духовних цінностей.

Важливою тезою "психології здоров'я" є визначення того, що кожна людина може мати здоров'я за певних, особливих і лише таких умов життя і діяльності, що їй підходять. А оскільки усвідомлення цих чинників залежить лише від людини, то неодмінною умовою при розробці програми корекції гандикапу та гандикапності є урахування індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Причиною особистісних проблем людини з особливими потребами, як зазначалося вище, є відсутність умінь адаптуватися до умов середовища, тому вважаємо за доцільне при розробці концепції програми корекції спиратися на теорію соціалізації особистості (А. Бандура, Г. Тард, Т. Парсонс, Г. Андреева). Соціалізація особистості за Г. Андреевою [1] визначається трьома етапами, кожен з яких здійснює вагомий вплив на формування та становлення особистості, сприяючи формуванню власного життєвого досвіду та характеризується значущими якісними новоутвореннями в самосвідомості кожної людини.

У процесі соціалізації людина навчається конструктивно використовувати особистісні ресурси, регулювати затрати фізичної та психічної енергії, віднаходити джерела відновлення сил, тому "теорія збереження ресурсів" (Н. Є. Водоп'янова, Є. С. Старченкова, С. Хобфолл) стає значимою в рамках концептуального поля задач програми. Згідно з цією теорією, кожна людина наділена великою кількістю зовнішніх та внутрішніх ресурсів. Очевидним є те, що серед завдань тренінгових програм значне місце посідає розвиток та активізація ресурсів, стимулювання потенційних можливостей для успішної адаптації людини з особливими потребами.

Наступною тезою нашої наукової розвідки є відзначення того, що необхідною умовою, яка забезпечує входження особистості в соціальне середовище та її ефективну адаптацію, є використання нею вагомого продукту суспільно-історичного розвитку людства, яким є спілкування. Саме тому при визначенні концептуальних основ корекційних програм спираємося на теорію спілкування (О. М. Леонтєва, О. О. Леонтєва, О. О. Бодальова та ін.) Спілкування як універсальний психологічний феномен, опосередковуючи комунікацію, перцепцію, інтеракцію, сприяє ефективній соціалізації особистості. При розробці програми тренінгових занять та завдань, підборі ігрових ситуацій – враховувалися такі компоненти, а саме: 1) гностичний – система знань про сутність, структуру, функції та особливості взагалі і професійного зокрема; знання про стилі спілкування, зокрема про особливості власного комунікативного стилю; фонове знання, тобто загальнокультурна компетентність, яка, не маючи безпосереднього відношення до професійного спілкування, дозволяє вловити, зрозуміти приховані натяки, асоціації тощо, тобто зробити розуміння більш емоційним, глибоким; творче мислення, внаслідок якого спілкування виступає, як різновид соціальної творчості; 2) конативний – загальні та специфічні комунікативні вміння, які дозволяють успішно встановлювати контакт зі співрозмовником, адекватно визначати його внутрішні стани, регулювати ситуацією взаємодії з ним, застосовувати конструктивні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях; експресивні вміння, які забезпечують відповідний висловлюванням міміко-пантомімічний супровід; домінуюче застосування організуючих впливів у взаємодії (порівняно з оцінюючими і дисциплінуючими); 3) емоційний – гуманістична настанова на спілкування, інтерес до людини, розвинуті емпатія та рефлексія; високий рівень ідентифікації з професійними та соціальними ролями; адекватні вимогам професійної діяльності психоемоційні стани [7].

При розробці концепції тренінгових програм враховувалася і теорія емоційного інтелекту Д. Гоулмана. Здатність людини керувати собою, власними емоціями та іншими людьми й визначає сутність емоційного інтелекту. До його складових входять також самосвідомість, наполегливість, впевненість, емпатія, самомотивація, контроль імпульсивних реакцій, соціальна гнучкість та лабільність. Процеси адаптації та інтеграції людини до соціуму супроводжуються бурхливими переживаннями, емоційним напруженням як позитивної, так і негативної модальності. У зв'язку з цим розвиток емоційної компетентності поряд з комунікативною сприятиме особистісному зростанню людини з гандикапними тенденціями.

Вибір методів і технік роботи на тренінгу залежить в першу чергу від його мети. Оскільки мета тренінгових програм корекції гандикапу та гандикапності спрямовувалась на зміну психічної сфери особистості, на зміну її поведінки, на розвиток навиків регуляції емоційних станів, на удосконалення самосвідомості, на прийняття себе та розвиток толерантного ставлення до інших тощо, то такі тренінги сміливо можна зарахувати до психокорекційних.

Психокорекційний тренінг спрямований на вирішення цілої низки задач пов'язаних з навчальними, організаційними, психотерапевтичними проблемами та проблемою особистісного розвитку й зростання, саме вони й зумовили підбір конкретних вправ та завдань, презентованих у програмі, та дозволили виділити низку аспектів, які їх характеризують. Зокрема, навчальний аспект психокорекційних тренінгів спрямований на набуття учасниками нових знань у розумінні проблем гандикапу та гандикапності, формування умінь та навиків у різних сферах соціальної активності людини. Розуміння сутності проблеми та сформовані вміння й навички підвищать стійкість людини до негативних впливів соціального середовища та полегшать її деструктивні стани.

Психотерапевтичний аспект психокорекційних тренінгових програм спрямований на отримання терапевтичного ефекту щодо вирішення внутрішнього конфлікту та кризових станів. Емоційний чинник стає визначальним при аналізі цього аспекту, тому включення до програм тренінгів інтерактивних ситуацій, вправ та завдань з емоційним навантаженням зумовлює його змістовий бік. Найбільш ефективними засобами профілактики та корекції задекларованих явищ у рамках психотерапевтичного тренінгу стають вправи, запозичені з психоаналізу, психодрами, арт-терапії, гештальт-терапії, символдрами та інших напрямів психологічної корекції.

Програма тренінгів корекції гандикапу та гандикапності реалізують не лише корекційні задачі, а й задачі особистісного розвитку, які сприяють підвищенню психологічної компетентності, формуванню впевненості у собі, своїх силах та можливостях. Розв'язання задач особистісного розвитку спрямовано на удосконалення особистісних якостей учасників групи з метою оптимізації їхньої поведінки і самореалізації.

Організаційний аспект спрямований на підвищення ефективності сумісної діяльності в результаті сформованих у процесі тренінгу копінг-стратегій. Завдання, які вирішуються на цьому етапі, спрямовані на покращення роботи команди, на формування умінь прийняття колективних рішень, формування навиків конструктивної поведінки та знаходження компромісних рішень у конфліктних ситуаціях.

Найскладнішою у психологічній практиці є задача визначення принципів побудови корекційних тренінгових програм. Принципи виконують функцію формування загальної стратегії проведення тренінгу, без опори на них важко уявити його ефективність. Розуміючи під принципами основні положення, правила реалізації тренінгу як методу слід відмітити, що в психологічній науці сформульована низка обґрунтованих принципових положень, які належать до проблеми організації і проведення тренінгу. Серед них можна виділити чотири основні групи принципів, а саме: принцип створення середовища тренінгу, принципи поведінки учасників тренінгу, організаційні принципи, етичні принципи [3].

До загальних властивостей всіх засобів створення середовища тренінгу належить ізоморфізм, що передбачає адекватне відображення в рольових і ситуаційних іграх, ситуаціях аналізу і дискусіях структури реального середовища.

Серед принципів, які визначають поведінку учасників тренінгу, варто зазначити такі як:

- принцип активності. Оскільки психологічний тренінг належить до активних методів навчання та розвитку, то відповідно робота в ньому передбачає активну участь всіх учасників у тому процесі, який є на тренінговому занятті. Більшість вправ та технік передбачають включенність всіх учасників у їх виконання;
- принцип дослідницької і творчої позиції, який сприяє появі нових ідей,
- закономірностей, різноманітних варіантів вирішення проблем, і що особливо важливо, відкриває особистісні ресурси учасників тренінгу, у них з'являється можливість експериментувати в широкому діапазоні ситуацій як зі своєю поведінкою, так і з учасниками групи, які бажають співпраці;
- принцип об'єктивації поведінки, який передбачає зміну поведінки учасника тренінгу з імпульсивної, неусвідомлюваної на свідому, контрольовану, коли в будь-якій ситуації людина усвідомлює мету, відповідно до якої вона діє, визначає адекватність засобів досягнення цієї мети;
- принцип суб'єкт-суб'єктного спілкування, сутністю якого є така взаємодія учасників тренінгу, при якій враховуються інтереси, почуття, переживання, стани інших та визнається цінність кожної особистості;
- принцип щирості, сприяє отриманню і презентації іншим щирого зворотного зв'язку, тобто тієї інформації, яка дуже важлива кожному учасникові тренінгової групи і запускає механізми міжособистісної взаємодії в групі;
- принцип тут і тепер, орієнтує учасників тренінгу на те, щоб предметом їхнього аналізу постійно були процеси, які відбуваються в групі в цей момент, почуття і думки, які зараз з'являються і переживаються. Крім спеціально проговорених випадків, забороняються проєкції в минуле і в майбутнє. Принцип акцентування на теперішньому сприяє глибокій рефлексії учасників, навчає зосереджувати увагу на собі, своїх думках і почуттях, розвитку навиків самоаналізу.

До групи організаційних принципів належать: принцип комплектування групи, принцип просторово-часових характеристик тренінгу.

До групи етичних принципів належать: принцип конфіденційності, принцип відповідності заявлених цілей тренінгу його змісту, принцип "не нашкодь".

Ця класифікація є узагальненою системою принципів, дотримання яких категорично важливе при плануванні та розробці тренінгових програм. Однак результати аналізу наукової літератури та власний досвід проведення тренінгів свідчить, що ця класифікація може доповнюватися й іншими принципами, урахування яких опосередковується метою, методами та задачами тренінгу. Для прикладу – модель соціально-психологічного тренінгу, яку презентувала О. В. Сидоренко, побудована на таких принципах, як:

- принцип виклику або задачі, яка закликає;
- принцип позитивного зворотного зв'язку;
- принцип вагомості або "сухого залишку" [8]. У цій моделі автор відводить важливу роль критеріям партнерських стосунків між тренером й учасниками групи, акцентуючи увагу на:

– принципі партнерства, який характеризується тим, що тренер створює однакові умови щодо права кожного учасника висловлювати свою думку, виявляти свої почуття, виражати протест, чи вносити свої пропозиції тощо, і тому уважно та доброзичливо приймає все;

– розгляді тренінгу як спільної творчості, цінності внеску кожного і відзначення значущості цього внеску;

– виконанні своїх обов'язків і своїх обіцянок;

– дотриманні правил, які виголошує тренер і послідовно вимагає цього від кожного учасника;

– тренер надає допомогу, коли його про це просять, не уникає відповіді на незручні для нього запитання і не відмовляється демонструвати запропоновані ним "техніки" [8, с. 26-27].

Зважаючи на особливість і складність проблеми корекції гандикапу та гандикапності нами було виділено ще низку принципів, дотримання яких дозволить підвищити ефективність проведення тренінгових занять.

Першочерговим завданням тренера при плануванні програми профілактики корекції гандикапу та гандикапності є виявлення специфіки учасників групи. Розв'язання цього завдання потребує урахування принципу діагностики аудиторії учасників, який зумовлює необхідність з'ясування питання щодо складу групи, виявлення мети участі учасників у тренінгу, рівня їхньої мотивації, ступеня поінформованості щодо презентованих проблем.

Форма роботи тренінгу відрізняється практичною спрямованістю, і більшість учасників прагнуть все ж таки отримати конкретні навички, сформувані відповідні здібності. Зважаючи на це, при плануванні програми тренінгових занять необхідно враховувати доцільність включення теоретичних блоків щодо розгляду проблеми гандикапу та гандикапності, гандикапізму, використовувати завдання, де б теорія пророблялась у конкретних вправах. Доречно теоретичні блоки доповнювати професійно складеними роздатковими матеріалами, відеосюжетами, рекомендованою літературою.

Специфіка особливостей учасників наших груп спонукала до урахування принципу створення позитивної атмосфери та мотиваційного середовища при розробці загальної методологічної основи програми корекції гандикапу та гандикапності. Цей принцип передбачає позитивне налаштування учасників групи, мотивацію на досягнення мети, вміння концентрувати увагу та прагнути виконання різних видів завдань. Доцільно на перших етапах роботи групи планувати такі форми роботи, які б виключали необхідність прийняття кожним окремим учасником індивідуальної відповідальності за виконання того чи іншого завдання тренера. Це, в першу чергу, дозволить учасникам відчувати себе комфортно та безпечно, сприятиме позитивному налаштуванню на роботу в групі.

Орієнтуючись на можливості й цілі кожного учасника, в наших тренінгових програмах пропонувалось виконання індивідуальних завдань, які сприяли підвищенню мотивації та інтересу до них. Акцентування уваги на досягненнях кожного учасника при виконанні завдань, не через порівняння з іншими, а через відзначення його власних у порівнянні з попередніми успіхами чи невдачами, позитивно сприяло заохоченню до участі у такій формі роботи, абсорбувалося у зміні світогляду щодо віри у власні сили, протегувало впевненість у своїх можливостях. Результатом подібних стратегій у проведенні тренінгів ставали прояви оригінальності, активності та ініціативи, креативності та винахідливості кожного учасника групи. Далі при урахуванні принципів побудови тренінгових занять ми керувались положенням про те, що основні принципи тренінгу нерозривно пов'язані із загальнодидактичними, тому включили до програм наших тренінгів принцип вільного вибору та безоцінкових суджень, рефлексивно-діяльнісний принцип, принцип навчальних проблемних ситуацій, пошуково-евристичний принцип [1, с. 150-154].

Реалізація принципу вільного вибору та безоцінкових суджень передбачає надання кожному учаснику свободи вибору та можливості прояву власного творчого підходу до виконання завдань. Розв'язання проблем ускладнюється, якщо виникають ситуації критики серед учасників групи за певні помилки чи невдачі. Цей принцип передбачає урахування положень, які забороняють критику ідей.

З огляду на свої індивідуальні відмінності у когнітивних стилях не всі учасники тренінгу, можуть однаково успішно виконувати ті чи інші завдання та показувати високі результати. Урахування принципу відповідного рівня труднощів дасть можливість визначати реальні цілі тренінгових програм, виходячи з когнітивних здібностей учасників групи. Відчуття впевненості, компетентності, що ефективно впливає на підвищення мотивації досягнення успіху відповідає тим цілям, які ґрунтуються на рівні власних досягнень.

Рефлексивно-діяльнісний принцип, який спрямований на розвиток здібностей до усвідомленого вибору цінностей і формування уявлень про зміст та смислові межі ситуації. Орієнтування на цей принцип дозволяє більш чітко окреслити проблему, осмислити її й у ході виконання завдань знайти шляхи неординарного та творчого її перетворення. Діяльнісний принцип передбачає організацію певних дій з контролю і самоконтролю, оцінки і самооцінки при виборі засобів для досягнення мети; передбачає формування взаємин міжособистісної взаємодії у пошуку спільних рішень.

Організація ситуації з пошуково-евристичним змістом як принцип побудови тренінгових програм ґрунтується на спеціально створеному мікросередовищі, яке забезпечує пошук відповідей на поставлені завдання та формування необхідних операційних механізмів виконання діяльності. Це сприяє творчому



розв'язанню завдань та підвищує ймовірність творчої самореалізації особистості. В умовах моделювання завдань корекційних програм щодо зниженню рівня проявів гандикапу та гандикапності цей принцип особливо важливий. Урахування його в тренінгу дає можливість людині переносити змодельовані поведінкові паттерни на реальне життя, програмувати поведінкові акти щодо інших людей, навантажувати їх емоційним змістом та отримуючи зворотний зв'язок коригувати їх.

Принцип навчальних проблемних ситуацій показує, що їх розгляд серед завдань тренінгу сприяє формуванню і закріпленню креативних умінь особистості, активізує потребу подолання труднощів, забезпечує різноманітність у пошуку розв'язання проблем, дозволяє прискіпливіше розробляти та реалізовувати нові ідеї.

Безперервний перехід від теми до теми забезпечується дотриманням принципу логічності та послідовності. Цей принцип передбачає й підбиття підсумків роботи, й налагодження зворотного зв'язку [1].

У програмі тренінгу корекції гандикапу та гандикапності реалізовувались такі завдання:

1) перше завдання – інформування учасників тренінгових груп щодо проблеми корекції гандикапу та гандикапності як негативних соціально-психологічних феноменів, які призводять до порушення та руйнування соціальних зв'язків, виникнення конфліктних ситуацій, до агресивних проявів у поведінці носіїв різних соціальних груп та до особистісних деструкцій. Після презентації тренером цієї інформації, зміст кожного поняття обговорювався в ході виконання вправ у формі групових тематичних дискусій;

2) друге завдання – навчити учасників групи помічати й простежувати у себе та в інших людей ознаки прояву гандикапу та гандикапності, прогнозувати наслідки таких проявів. Поведінкові реакції, які транслюють гандикапізм та ксенофобії не усвідомлюються як такі, відповідно при цьому спрацьовують примітивні механізми психологічного захисту, які маскують та витісняють їх. У результаті дії таких механізмів ігнорується вплив цих явищ на поведінку людини, вона стає некерованою, агресивною тощо.

3) третє завдання – навчити учасників тренінгу усвідомлювати вплив даних явищ та знаходити спосіб протидії, а також навчитися регуляції власних емоційних станів, з тим щоб надалі контролювати свою поведінку. Звідси випливає ще одне важливе завдання навчити учасників способам саморегуляції та самопомоги особливо в тих випадках, коли прояв (тиск) явищ гандикапізму максимально зростає та особливо загострюється.

Оскільки вирішення проблеми проявів гандикапу та гандикапності багато в чому залежить від вміння сприймати людей такими як вони є, уникати осуду та упередженого ставлення до інших, не піддаватися впливам стереотипів тощо, то доцільно в тренінгові програми включати техніки асертивності, ефективної критики, техніки аргументації та атракції.

Крім зазначених вище завдань, реалізація мети тренінгу забезпечувалась вирішенням ще низки, а саме: вивченням психологічних проблем учасників тренінгової групи і надання допомоги в їх вирішенні (проблеми проговорювались на початку роботи тренінгової групи – "очікування від тренінгу", або ж в ході тренінгу: будь-хто з учасників мав змогу запропонувати обговорити власну проблему); покращенням суб'єктивного самопочуття і зміцнення психічного здоров'я учасників групи; вивченням учасниками тренінгу психологічних закономірностей, механізмів, ефективних способів міжособистісної взаємодії для створення основи більш ефективного і гармонійного спілкування; розвитком самосвідомості та самовивчення учасників тренінгової групи з метою зміни і корекції їхньої поведінки для реалізації творчого потенціалу й особистісного зростання.

Ефективність здійснення психокорекційних заходів, спрямованих на подолання гандикапних проявів та комплексу гандикапу, залежить не лише від урахування психологом загальноприйнятих принципів у роботі, а й від розуміння та врахування специфіки психології людей з особливими потребами.

Перспективним напрямом дослідження є розробка та впровадження психокорекційної програми подолання проявів гандикапності та комплексу гандикапу.

### Література:

1. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева – М., 2001.
2. Бажанюк В. С., Остафійчук Т. В. Принципи побудови тренінгу креативності для майбутніх професіоналів // Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науково-методичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Донецьк, 24–25 трав. 2007 р. – Донецьк: ДЮІ ЛДУВС, 2007. – С. 150 – 154.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие / И. В. Вачков. – [2-е изд., пераб. и доп.]. – М. : Издательство "Ось-89", 2000. – 224 с. – (Практическая психология).
4. Макшанов С. И. Психология тренинга / С. И. Макшанов – СПб., 1997. – 214 с.
5. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2002. – 208 с.
6. Ставицький О. О. Психологія гандикапізму: монографія / О. О. Ставицький. – Рівне : "Принт Хаус", 2011. – 376 с.
7. Яценко Т. С. Активная социально-психологическая подготовка учителя к общению с учащимися: кн. для учителя / Т. С. Яценко. – К. : Освіта, 1993. – 208 с.