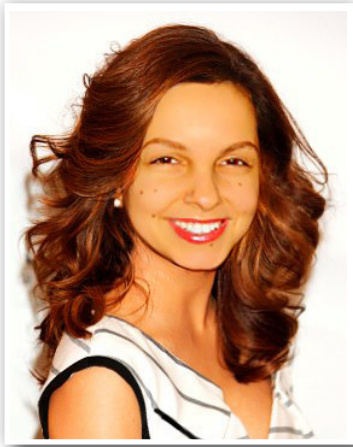




2. ПЕДАГОГІЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОСВІД



Людмила Євгеніївна Сичевська,
магістр психології,
учений секретар Київської Академії
Козацтва,
м. Київ, Україна

УДК 159.9.018

МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ У «КОЗАЦЬКІЙ СВІТЛИЦІ» ЯК ЧИННИК ЗАРОДЖЕННЯ ПРОГРЕСИВНИХ ІДЕЙ

Стаття посвячена обґрунтуванню значення науко-просвітительського центру «Козацька Світлиця» не тільки як центру популяризації козацького насліддя серед широких мас українського населення, но і як пространства для міжличностного обциення в українській етнокультурній середі. Таке міжличностное обциение способствує зародженню прогрессивних ідей в сфері популяризації козацького насліддя.

Ключевые слова: живое міжличностное обциение, прогрессивные ідей, «Козацька Світлиця», творческая активність.

The article is devoted to substantiation of the value of the scientific and educational center "Kozatska Svitlytsya" not only as a center of Cossack heritage popularize among the masses of the Ukrainian population, but as a space for interpersonal communication in Ukrainian ethno-cultural environment. The author supposes that such interpersonal communication promotes the birth of progressive ideas, in particular, about the popularization of the Cossack heritage.

Key words: living interpersonal communication, progressive ideas, "Kozatska Svitlytsya", creative activity.

Про вплив і роль міжособистісного спілкування у житті людини написано значну кількість наукових праць та здійснено наукових досліджень. У попередніх публікаціях ми описували просвітницький центр популяризації наукових знань про козацтво «Козацька Світлиця» [1]. Важливою в «Козацькій Світлиці» є не лише можливість здобути нові знання про козацтво та його багату етнокультурну спадщину, а й наявність міжособистісного спілкування між учасниками науково-просвітницьких заходів у козацькому етнокультурному просторі [2]. Важливість цього спілкування для особистості детально описана в одній із попередніх наших публікацій [2].

«Спілкування можна порівняти з величезною парасолькою, під якою сховано все, що відбувається між людьми, – вважає прогресивний американський психолог та психотерапевт Вірджинія Сатір (Virginia Satir). – Наша здатність до виживання, встановлення зв'язків з іншими – це багато в чому залежить

від того, як ми поводимо себе під час спілкування з оточуючими» [3].

«У кожного з нас – від блискучого телеведучого, який легко встановлює контакт із сотнями різних людей, до «мовчуна»-програміста, який надає перевагу мати справу з комп'ютером, є потреба в живому міжособистісному спілкуванні. Нам сьогодні потрібні інші люди, адже наше життя – це, на думку французького психоаналітика Жака Лакана, «буття-в-мові». А всі ми – істоти, які говорять, істоти, що шукають розуміння» [4].

Провідні вчені вважають, що активне живе міжособистісне спілкування є корисним і потрібне людині не лише під час дозвілля, а й під час перерви. «Ті, хто на перерві активно спілкується з колегами, встигають набагато більше, ніж неконтактні співробітники. Такий неочікуваний результат показало дослідження науковців із Масачусетського технологічного інституту (США). Упродовж місяця за допомогою спеціального обладнання вони реєстрували переміщення та



розмови співробітників ІТ-компанії, а потім збирали інформацію про ефективність їхньої діяльності. Більш комунікабельні й контактні працівники виявились найбільш успішними. Однак ті, хто витрачав час на спілкування безпосередньо замість участі в робочому процесі, різко знижували свою продуктивність» [5].

Ритм життя постійно прискорюється, через що в нас залишається все менше часу на живе спілкування з оточуючими. Французький бізнес-консультант Фабріс Лакомб (Fabrice Lacombe) [6] упевнений, що тенденція до соціальної самоізоляції заохочується корпоративною культурою: «взаємини співробітників проголошуються як цінність, але на ділі не цінуються. Власне вітається ділове спілкування як засіб досягнення найкращих результатів. Керівництво висуває більше вимог, працівники почуваються дедалі менш впевнено та замикаються в собі та власній діяльності, щоб забезпечити себе та уникнути нарікань. Без живого міжособистісного спілкування ми зникаємо як жива, емоційно реагуюча істота, залишаючи лише функцію, робочий інструмент. Але за постійного стримування природних реакцій накопичується стрес, що може призводити до розладів та хвороб» [7].

Ми вважаємо, що у процесі міжособистісного спілкування можуть зароджуватися *прогресивні ідеї*, які будуть корисними, ефективними, незвичайними, фантастичними та, навіть, геніальними. Людина не може уявити та усвідомити, наскільки водночас складно і тонко працює її мозок для виникнення нової цікавої ідеї.

Розглянемо процес зародження нової ідеї з позиції *нейрогенезу*. Чим більше доросла людина навчається, тим ефективнішим є процес нейрогенезу [8]. Нейрогенез – це комплексний процес, що розпочинається з проліферації клітин-попередниць, міграції, диференціювання новоутворених клітин та закінчується утворенням нового функціонуючого та інтегрованого в нейрональну мережу нейрона. Дані про нейрогенез у дорослих людей [8] показують, що число нейронів, які з'явилися у процесі нейрогенезу і вижили, збільшується в разі перебування людей в інтелектуально, культурно та емоційно збагаченому середовищі (наприклад, під час заходів у «Козацькій Світлиці»). Також було встановлено, що серед коркових структур клітини, що знову з'явилися, виявляються в «асоціативних», але не в «первинних проєкційних областях». Це дає змогу припустити, що поряд з рекрутуванням (так званою мобілізацією) клітин «резерву» і нейрогенез може робити внесок у процеси системогенезу, тобто в процес формування систем та їх окремих частин [8].

Таким чином, нова система виявляється «додатком» до раніше сформованих, «нашаровуючись» на них. Разом поява нервових клітин нової спеціалізації сприяє збільшенню загальної кількості активних клітин. **Положення про наявність в людському мозку значної кількості різноманітних «мовчазних» нейронів**, про збільшення кількості активних нервових клітин під час навчання (у процесі освітньої або просвітницької діяльності), а також *про те, що заново*

сформовані спеціалізації нейронів залишаються постійними (в експерименті, проведеному Томпсоном, упродовж усього періоду хронічної реєстрації: тижні, місяці), а *під час навчання відбувається прискорене залучення нових нейронів, ніж перенавчання старих; останнім часом знаходять підтвердження в роботах низки провідних лабораторій* [9].

Для виявлення оцінювання особистістю власної здатності до зародження нових прогресивних ідей та визначення передумов їх генерації ми провели дослідження, що містило три опитування за авторськими опитувальниками з одноіменними назвами. Члени та активісти Київської Академії Козацтва (КиАК) опитали відвідувачів «Козацької Світлиці» [1], «Клубу Козацького дозвілля» [13] та «Школи Берегині козацького роду» [12], а також друзів, знайомих та родичів.

Авторський опитувальник «Самооцінювання власної здатності особистості до генерації прогресивних ідей» (№ 1) (9 запитань на «так-ні»)

1. Чи вважаєте Ви себе творчою особистістю?
2. Чи вважаєте Ви себе людиною з нестандартним мисленням?
3. Чи не вважаєте Ви, що для генерації нових ідей у Вас недостатньо здібностей? (так – я не вважаю; ні – я вважаю, що у мене недостатньо здібностей)
4. Чи здатні Ви (на Вашу думку) до генерації нових прогресивних ідей?
5. Чи хотіли б Ви бути людиною з креативним мисленням?
6. Чи бажаєте Ви зараховувати себе до категорії людей, які генерують нові прогресивні ідеї?
7. Ви готові бути людиною-генератором нових прогресивних ідей?
8. Чи будете Ви шукати професійну діяльність або захоплення, що потребує генерації нових ідей?
9. Чи впевнені Ви в адекватності самооцінювання щодо теми опитувальника?

Аналіз результатів опитувальника № 1 дає змогу наголошувати на переважно високому самооцінюванні респондентів власної здатності до генерації прогресивних ідей (*рис. 1*).

Безпосередній процес зародження нових ідей детально досліджував британський учений-нейробіолог, Нобелівський лауреат з фізіології та медицини Френсіс Крік [10]. У своїх наукових працях він писав: «Під час міжособистісного спілкування вся інформація надходить в кору головного мозку за допомогою сенсорних шляхів через перемикальні ядра в дорсальному таламусі. Збуджуваність цих ядер може вибірково змінюватись за рахунок коллатералей від нейронів ретикулярної формації. Взаємовідносини між цими частинами таламуса побудовані так, що в кожний момент одна з нейронних груп дорсального таламуса перебуває в стані високого збудження. Це значно посилює імпульсний потік до відповідних відділів кори головного мозку, тоді як інші групи виявляються загальмованими. Період такої високої збудженості триває майже 100 мс, а потім посилений

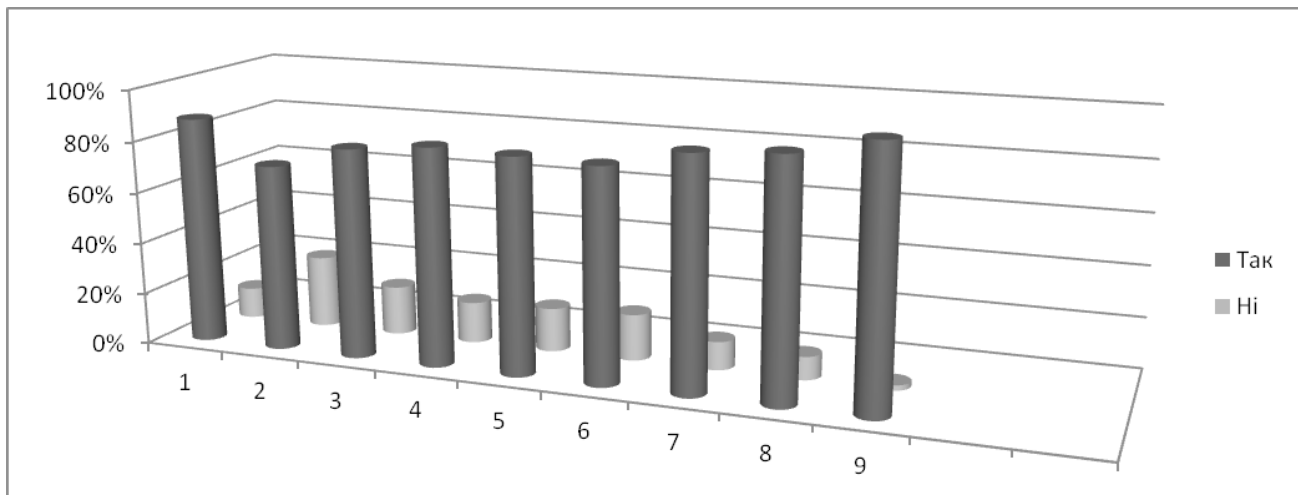


Рис. 1. Результати опитувальника «Самооцінювання власної здатності особистості до генерації прогресивних ідей»

імпульсний потік надходить до іншого відділу кори» [10]. На думку Ф. Кріка, сфера найвищої імпульсації містить в певний момент ніби-то центр уваги, а завдяки переміщенню посиленого імпульсного притоку в інші ділянки кори головного мозку стає можливим їх об'єднання в єдину систему. У цьому процесі значну роль відіграє синхронізація активності нейронних груп на одній частоті (що і відбувається під час міжособистісного спілкування на певну тему), що також відбувається за рахунок впливу висхідних таламічних проєкцій з короткочасною модифікацією діяльності відповідних синапсів. Важливо, що до кількості залучених до спільної діяльності нейронних груп належать нейронні «ансамблі» в різних частинах кори головного мозку. Подібна інтеграція, на думку Ф. Кріка, забезпечує здійснення вищих психічних функцій [10].

Наявність у міжособистісному спілкуванні мови та пов'язаної з нею людської свідомості принципово змінює можливості людини [11]. Кодування світу внутрішніх переживань абстрактними символами робить доступним цей світ з його думками, почуттями, ідеями та емоціями для інших людей, створюючи єдиний духовний простір, відкритий для спілкування, накопичення знань та зародження нових (можливо геніальних) прогресивних ідей. Завдяки цьому кожне нове покоління людей живе не так, як попереднє, що становить контраст з життям тварин, спосіб життя яких не змінюється тисячоліттями [там само].

Американський науковець угорського походження, професор психології М. Чиксентміхайї [14] вважає, що «живе міжособистісне спілкування сприяє появі нових ідей – хочемо ми цього чи ні. Творчості та зародженню цікавих ідей метушня не сприяє. Потрібно дозволити собі роздуми, розмірковування вголос, навіть в оточенні інших. І чим менше ми будемо ці ідеї контролювати, тим більш цікавими і творчими вони будуть [15].

З метою виявлення нашими сучасниками ідеальних умов для генерації прогресивних ідей нами проведено опитування.

Авторський опитувальник «Передумови генерації ідей» (№ 2)

Чи вважаєте Ви важливими умовами для зародження прогресивних ідей щодо поширення козацької спадщини у процесі міжособистісного спілкування такі фактори:

- 1) високий рівень освіченості співрозмовників;
- 2) достатній рівень матеріальних умов для зустрічей та спілкування;
- 3) психічне здоров'я членів групи для спілкування;
- 4) високий інтелектуальний рівень співрозмовників;
- 5) комунікабельність відвідувачів «козацької світлиці»;
- 6) бажання до спілкування;
- 7) поінформованість у питаннях популяризації козацької спадщини;
- 8) стимулювання творчої активності за відчуття себе в колективі;
- 9) приємна невимушена атмосфера спілкування.

Аналіз результатів опитувальника № 2 підтверджує, що для респондентів важливими умовами виявились такі: *приємна та невимушена атмосфера* (100 %), *бажання до спілкування* (97 %), *комунікабельність відвідувачів «Козацької Світлиці»* (93 %) (рис. 2).

Розглянемо методи колективного зародження прогресивних ідей. Так, Алекс Осборн [16] стверджував, що: «можна вважати аксіомою той факт, що кількість ідей переходить в якість. Логіка та математика підтверджують, що чим більше ідей породжує людина, тим більше шансів, що серед них будуть хороші ідеї. Причому кращі ідеї приходять в голову не одразу, а після тривалого обговорення теми», тобто в процесі тривалого міжособистісного спілкування.

У праці «Керована уява» [16] А. Осборн описав метод мозкового штурму, заснований на стимулюванні творчої активності, за якої учасникам обговорення пропонують озвучити якомога більше варіантів рішення, зокрема і більш фантастичних. Найкраще метод мозкового штурму працює, коли учасники різні

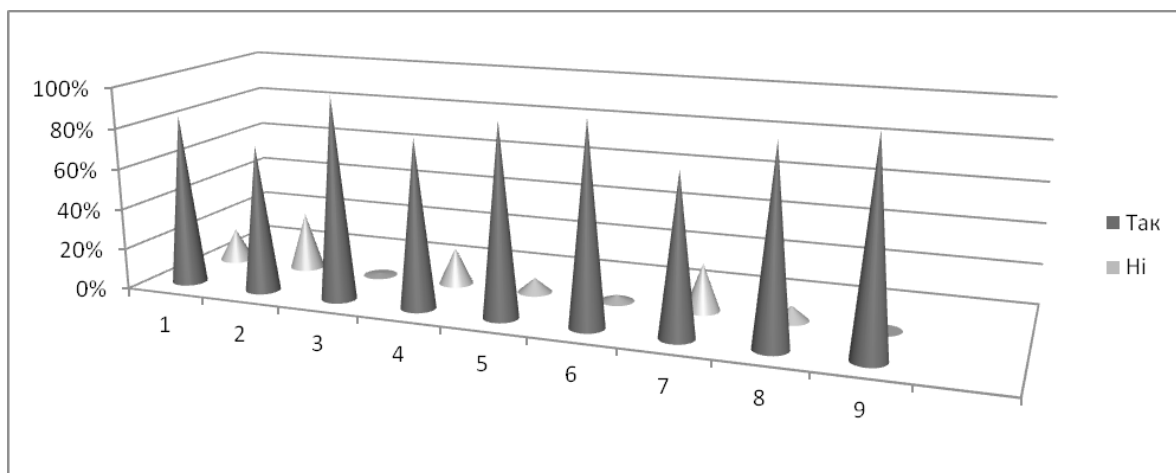


Рис. 2. Результати опитувальника «Передумови генерації ідей»

за віком, професією, родом діяльності та посадами. Для розв'язання складних завдань потрібні спеціалісти різних сфер. Неупереджена думка іншої людини допомагає виплутатись із різних, навіть безнадійних ситуацій. З цією метою існують техніки колективного пошуку ідей. Під час «мозкового штурму» забороняється критика, неповага та суб'єктивне оцінювання учасників. Деякі ідеї можуть здаватися абсурдними, проте наштовхнуть інших учасників на подібні, але більш раціональні ідеї та допоможуть рухатися в потрібному напрямі [17]. Чим більше ми можемо запропонувати різних варіантів розв'язання проблеми, тим більше шансів наштовхнутися на оригінальні ідеї [18].

Наступний спосіб зародження нових прогресивних ідей можна застосувати у різних сферах: група людей обговорює ідею, послідовно граючи три різні ролі: «мрійника» («фонтанує» ідеями), «реаліста» (з'ясовує, як реалізувати ідею) та «критика» (оцінює здійсненність ідеї та позначає її вразливі місця). Цей метод використовував В. Дісней під час створення геніальних фільмів [18].

У процесі міжособистісного спілкування для появи нових ідей корисно проявити *допитливість* та *цікавість*: «допитливість – занадто очевидний хід, тому її недооцінюють. Однак допитливість в формі запитання, в якому немає ні осуду (засудження), ні критики, – це маневр, що допомагає долати ситуації емоційного напруження (роздратування, конфлікти, невизначеність та неоднозначність, що пронизують наше життя)» [19].

Добре структуроване обговорення будь-чого створює атмосферу спільної творчості, відкритого висловлення ідей, а це означає – довіру та доброзичливість. За таких обставин міжособистісного спілкування кожен відчуває, що його чують та поважають його думку [20]. Отже, під час третьої частини опитування ми поставили єдине питання респондентам: «Чи вважаєте Ви міжособистісне спілкування головним чинником для зародження прогресивних ідей?». Результати цього опитування підтвердили наше припущення щодо міжособистісного спілкування як чинника зародження прогресивних ідей (рис. 3).

Чи вважаєте Ви міжособистісне спілкування головним чинником для зародження прогресивних ідей?

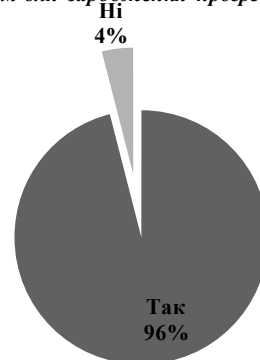


Рис. 3. Результати респондентів на питання «Чи вважаєте Ви міжособистісне спілкування головним чинником для зародження прогресивних ідей?»

Використовуючи результати опитувань та наші попередні публікації [1; 2], ми вважаємо, що «Козацька Світлиця» – етнокультурний простір, який забезпечує низку умов, що, на нашу думку, сприяють зародженню прогресивних ідей щодо популяризації козацької спадщини. У народному прислів'я зазначено: «Одна голова добре, а дві – краще». Кожен знає, що самотужки можна довго і майже безрезультатно шукати оптимальне рішення, а в колективі його розв'язати можна набагато швидше. Тому міжособистісне спілкування можна вважати важливим фактором для зародження прогресивних ідей. «Козацька Світлиця» забезпечує вищепераховані передумови, необхідні для цього процесу (рис. 4).

У процесі міжособистісного спілкування в козацькому етнокультурному просторі – «Козацькій Світлиці» – під час тематичних зустрічей, майстер-класів, спільного святкування етнокультурних свят може відбуватися зародження прогресивних ідей, зокрема щодо поширення козацької спадщини.

Автори висловлюють щирю вдячність керівнику та співзасновнику Київської Академії Козацтва, доктору філософії, магістру психології, Аллі Леонідівні

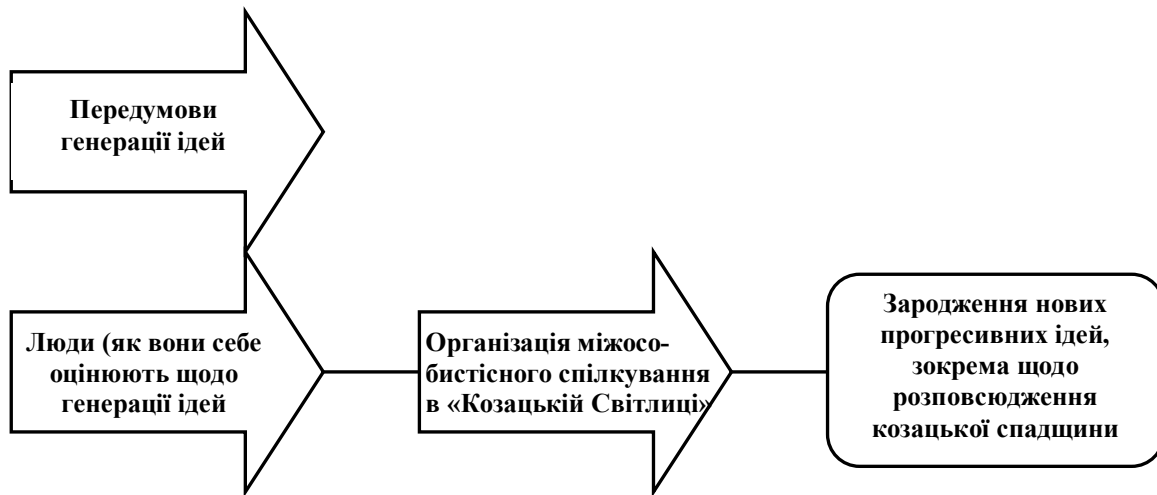


Рис. 4. Схема генерації ідей

Волошиній за мудре керівництво, допомогу та нахнення щодо проведення нашого дослідження; а також членам та друзям КиАК, які люб'язно погодились взяти участь у залученні широкого кола респондентів для проведення нашого дослідження.

Використані літературні джерела

1. *Волошина А. Л.* Козацька Світлиця як осередок науково-популярного знання про козацтво [текст] / А. Л. Волошина, Л. Є. Сичевська, Л. Г. Олійник // Освіта та розвиток обдарованої особистості: щомісяч. наук.-метод. журн. – 2016. – № 10 (53) жовтень. – С. 18.

2. *Волошина А. Л.* Козацька Світлиця як осередок міжособистісного спілкування в українському етнокультурному просторі [текст] / А. Л. Волошина, Л. Є. Сичевська, Л. Г. Олійник // Освіта та розвиток обдарованої особистості: щомісяч. наук.-метод. журн. – 2017. – № 1 (56) січень. – С. 25.

3. *Шевченко Е.* Владеть искусством общения [текст] / Е. Шевченко // Psychologies: ежемес. псих. журн. – 2011. – № 61 (май).

4. *Соустина С.* Пообщаемся! [текст] / С. Соустина // Psychologies: ежемес. псих. журн. – 2008. – № 31 (октябрь).

5. *Lacombe F.* Rezolvarea dificultăților de comunicare («Решение трудностей в общении») / F. Lacombe; trad. : A. Pelea. – Iai : Polirom, 2005. – 224 с.

6. *Сульчинская О.* На работе я всегда держусь особняком [текст] / О. Сульчинская // Psychologies: ежемес. псих. журн. – 2011. – № 66 (октябрь).

7. *Eriksson P. S.* Neurogenesis in the adult human hippocampus / P. S. Eriksson, E. Perfilieva, T. Bjork-Eriksson // Nature Medicine. – 1998. – Vol. 4. – P. 1313.

8. *Thompson L. T.* Long-term stability of the place-field activity of single units recorded from the dorsal hippocampus of freely behaving rats / L. T. Thompson, P. J. Best // Brain Res., 1990. – Vol. 509. – P. 299.

9. *Crick F.* Function of thalamic reticular complex: the searchlight hypothesis / F. Crick // Proc. Natl. Acad. Sci. USA. Neurobiology. – 1984. – Vol. 81.

10. Психофизиология. Учебник для вузов [текст] : под ред. Ю. И. Александрова. – СПб. : Питер, 2001. – 496 с.

11. *Волошина А. Л.* «Школа Березині козацького роду» – етнокультурний проект популяризації козацької спадщини [текст] / А. Л. Волошина, Л. Г. Олійник // Освіта та розвиток обдарованої особистості: щомісяч. наук.-метод. журн. – 2016. – № 12 (55) грудень. – С. 25–29.

12. *Волошина А. Л.* Клуб Козацького дозвілля» – просвітницький етнокультурний проект Київської Академії Козацтва [текст] / А. Л. Волошина, Л. Є. Сичевська, Л. Г. Олійник // Освіта та розвиток обдарованої особистості: щомісяч. наук.-метод. журн. – 2016. – № 11 (54) листопад. – С. 26–29.

13. *Чиксентмихайи М.* Поток: Психология оптимального переживания [текст] : пер. с англ. – М. : Смысл : Альпина нон-фикшн, 2011. – 461 с.

14. *Чиксентмихайи М.* Творить каждый день [текст] / М. Чиксентмихайи, Д. Леонтьев // Psychologies: ежемес. псих. журн. – 2007. – № 22 (декабрь).

15. *Alex Faickney Osborn.* Applied Imagination: Principles and Procedures of Creative Problem Solving / Alex Faickney Osborn. – New York : Charles Scribner's Sons, 1953.

16. *Штурвалов А.* Разбудить воображение: как придумать гениальную идею [текст] / А. Штурвалов // Psychologies: ежемес. псих. журн. – 2008. – № 23 (январь).

17. *Черменская Г.* Креативность: обновляя мир, создавая себя [текст] / Г. Черменская // Psychologies: ежемес. псих. журн. – 2011. – № 66 (октябрь).

18. *Кашдан Т.* Хороший вопрос [текст] / Т. Кашдан // Psychologies: ежемес. псих. журн. – 2011. – № 66 (октябрь).

19. *Аскоченская А.* Прошу слова [текст] / А. Аскоченская // Psychologies: ежемес. псих. журн. – 2011. – № 61 (май).



Bibliography

1. *Voloshyna A. L.* Kozatska Svitlytsia yak osередok naukovo-populiarnoho znannia pro kozatstvo [tekst] / A. L. Voloshyna, L. Ye. Sychevska, L. H. Oliinyk // *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti: shchomisiach. nauk.-metod. zhurn.* – 2016. – № 10 (53) zhovten. – S. 18.
2. *Voloshyna A. L.* Kozatska Svitlytsia yak osередok mizhosobystisnoho spilkuvannia v ukrainskomu etnokulturnomu prostori [tekst] / A. L. Voloshyna, L. Ye. Sychevska, L. H. Oliinyk // *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti: shchomisiach. nauk.-metod. zhurn.* – 2017. – № 1 (56) sichen. – S. 25.
3. *Shevchenko E.* Vladet yskusstvom obshchenia [tekst] / E. Shevchenko // *Psychologies: ezhemesiach. psyk. zhurn.* – 2011. – № 61 (mai).
4. *Soustyna S.* Poobshchaemsia! [tekst] / S. Soustyna // *Psychologies: ezhemesiach. psyk. zhurn.* – 2008. – № 31 (oktiabr).
5. *Lacombe F.* Rezolvarea dificultăilor de comunicare («Reshenye trudnosti v obshchenyy») / F. Lacombe; trad.: A. Pelea. – Iai: Polirom, 2005. – 224 s.
6. *Sulchynskaia O.* Na rabote ya vsehda derzhus osobniakom [tekst] / O. Sulchynskaia // *Psychologies: ezhemesiach. psyk. zhurn.* – 2011. – № 66 (oktiabr).
7. *Eriksson P. S.* Neurogenesis in the adult human hippocampus / P. S. Eriksson, E. Perfilieva, T. Bjork-Eriksson // *Nature Medicine.* – 1998. – Vol. 4. – P. 1313.
8. *Thompson L. T.* Long-term stability of the place-field activity of single units recorded from the dorsal hippocampus of freely behaving rats / L. T. Thompson, P. J. Best // *Brain Res.*, 1990. – Vol. 509. – P. 299.
9. *Crick F.* Function of thalamic reticular complex: the searchlight hypothesis / F. Crick // *Proc. Natl. Acad. Sci. USA. Neurobiology.* – 1984. – Vol. 81.
10. *Psyhofyziolohyia. Uchebnyk dlia vuzov* [tekst]: pod red. Yu. Y. Aleksandrova. – SPb.: Pyter, 2001. – 496 s.
11. *Voloshyna A. L.* «Shkola Berehyni kozatskoho rodu» – etnokulturnyi proekt populiaryzatsii kozatskoi spadshchyny [tekst] / A. L. Voloshyna, L. H. Oliinyk // *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti: shchomisiach. nauk.-metod. zhurn.* – 2016. – № 12 (55) hruden. – S. 25–29.
12. *Voloshyna A. L.* Klub Kozatskoho dozvillia» – prosvitnytskyi etnokulturnyi proekt Kyivskoi Akademii Kozatstva [tekst] / A. L. Voloshyna, L. Ye. Sychevska, L. H. Oliinyk // *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti: shchomisiach. nauk.-metod. zhurn.* – 2016. – № 11 (54) lystopad. – S. 26–29.
13. *Chyksentmykhaiy M.* Potok: Psykholohyia optymalnoho perezhyvannia [tekst]: per. s anhl. – M.: Smysl: Alpyna non-fykshn, 2011. – 461 s.
14. *Chyksentmykhaiy M.* Tvoryt kazhdy den [tekst] / M. Chyksentmykhaiy, D. Leontev // *Psychologies: ezhemesiach. psyk. zhurn.* – 2007. – № 22 (dekabr).
15. *Alex Faickney Osborn.* Applied Imagination: Principles and Procedures of Creative Problem Solving / Alex Faickney Osborn. – New York: Charles Scribner's Sons, 1953.
16. *Shturvalov A.* Razbudyt voobrazhenye: kak pryumat henyalnuiu ydeiu [tekst] / A. Shturvalov // *Psychologies: ezhemesiach. psyk. zhurn.* – 2008. – № 23 (yanvar).
17. *Chermenskaia H.* Kreatyvnost: obnovliaia myr, sozdavaia sebia [tekst] / H. Chermenskaia // *Psychologies: ezhemesiach. psyk. zhurn.* – 2011. – № 66 (oktiabr).
18. *Kashdan T.* Khoroshyi vopros [tekst] / T. Kashdan // *Psychologies: ezhemesiach. psyk. zhurn.* – 2011. – № 66 (oktiabr).
19. *Askochenskaia A.* Proshu slova [tekst] / A. Askochenskaia // *Psychologies: ezhemesiach. psyk. zhurn.* – 2011. – № 61 (mai).