

*Кірсєва Л. Р., вчитель навчальних класів
Романівського навчально-виховного комплексу
«Загальноосвітня школа І-го ступеня
– дошкільний навчальний заклад»,
Теофінопільського району Хмельницької області*

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ МОЛОДИХ ВЧИТЕЛІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ

У статті обґрунтовано основні напрямки та психолого-педагогічні умови психопрофілактики синдрому емоційного вигорання молодих вчителів сільської школи. до основних напрямків віднесено формування у молодих вчителів емоційної стійкості, розвиток навичок саморегуляції, особистісно орієнтовану професійну освіту, а також формування професійної готовності педагога-фахівця. До основних психолого-педагогічних умов віднесено усвідомлення вчителем унікальності своєї індивідуальності, позитивне ставлення до себе, усвідомлення необхідності саморегуляції емоційних станів та оволодіння відповідними прийомами, оволодіння нормами професійної діяльності, професійного спілкування на достатньо високому рівні професійної майстерності, розвиток професійно значущих якостей, підвищення емоційної стійкості.

Ключові слова: психопрофілактика, синдром емоційного вигорання, молоді вчителі сільської школи.

В статье обгунтувано основные направления и психолого-педагогичні условия психопрофилактики синдрома эмоционального выгорания молодых учителей сельской школы. к основным направлениям отнесено формирование в молодых учителей эмоциональной стойкости, развитие навыков саморегуляции, личностно ориентированное профессиональное образование, а также формирование профессиональной готовности педагога-специалиста. К основным психолого-педагогичным условиям отнесено осознание учителем уникальности своей индивидуальности, позитивное отношение к себе, осознание необходимости саморегуляции эмоциональных состояний и овладения соответствующими приемами, овладения нормами профессиональной деятельности, профессионального общения на достаточно высоком уровне профессионального мастерства, развитие профессионально значимых качеств, повышение эмоциональной стойкости.

Ключевые слова: психопрофилактика, синдром эмоционального выгорания, молодые учителя сельской школы.

In article proved the basic directions and psychological and pedagogical conditions of psychopreventive maintenance of a syndrome of emotional burning out of young teachers of rural school. Formation is carried to the basic directions in young teachers of emotional firmness, development of skills of self-control., personally the focused vocational training, and also formation of professional readiness of the teacher-expert. Comprehension by the teacher of uniqueness of the individuality, the positive relation to comprehension of necessity of self-control of emotional conditions and mastering by corresponding receptions is carried to the cores psychological and pedagogical to conditions, mastering by norms of professional work, professional dialogue at high enough level of professional skill, development of professionally significant qualities, increase of emotional firmness.

Key words: psychopreventive maintenance, a syndrome of emotional burning out, young teachers of rural school.

Вступ. Професійний розвиток особистості супроводжується особистісними придбаннями і втратами, оскільки розвиток – це не тільки ріст, удосконалювання, але й руйнування. Будь-яка професія ініціює утворення професійних деформацій особистості, але найбільш вразливими є соціономічні професії [1]. Сучасна освітня ситуація характеризується загальною психологізацією педагогічної реальності, розширенням суб'єктної представленості вчителя й учня в педагогічній взаємодії. Аналіз існуючої практики показує, що вимоги до праці й особистості вчителя з боку суспільства постійно нарастають. Протиріччя між наднормативними соціальними очікуваннями до вчителя як до професіонала і

недостатнім стимулюванням його праці з боку держави приводить до відкидання теоретичних установок, негативізму, скептицизму й апатії, тобто яскраво вираженої професійної деформації. На рівні емоційної сфери особистості вчителя професійні деформації проявляються як синдром емоційного вигорання.

Метою статті є обґрунтування основних напрямків та психолого-педагогічних умов психопрофілактики синдрому емоційного вигорання молодих вчителів сільської школи.

Виклад основних результатів дослідження. За результатами емпіричного дослідження до основних напрямків психопрофілактики емоційного вигорання молодих вчителів сільської школи віднесено

формування у молодих вчителів емоційної стійкості, розвиток навичок саморегуляції, особистісно орієнтовану професійну освіту, а також формування професійної готовності педагога-фахівця. До основних психолого-педагогічних умов психопрофілактики емоційного вигорання молодого вчителя сільської школи нами віднесено усвідомлення вчителем унікальності своєї індивідуальності, позитивне ставлення до себе, усвідомлення необхідності саморегуляції емоційних станів та оволодіння відповідними прийомами, оволодіння нормами професійної діяльності, професійного спілкування на достатньо високому рівні професійної майстерності, розвиток професійно значущих якостей, підвищення емоційної стійкості.

Формування емоційної стійкості.

Особливий інтерес представляє питання про розвиток емоційної стійкості вчителя, тому що до останнього часу емоційна стійкість представлялася в психологічних дослідженнях як така якість особистості, що слабо піддається розвитку. Напруженість психічних функцій виступає необхідною умовою досягнення педагогом високих результатів. Однак вона може бути не адекватною педагогічній ситуації, що приводить до проявів професійно-особистісних деформацій. Отже, виникає необхідність формування емоційної стійкості як умови профілактики професійно-особистісних деформацій педагога, зокрема його емоційного вигорання.

На сьогодні працю вчителя відносять до роду стресогенних, що вимагає від нього великих резервів самоволодіння і саморегуляції. Екстремальними чинниками називають максимальне навантаження комунікативних контактів, несподіванки прояву «людського чинника». В основі розбіжностей високого і низького рівнів емоційної стійкості лежить різниця у функціонуванні процесу емоційної саморегуляції напруженої діяльності.

Для розвитку емоційної стійкості педагога сучасна психологічна наука пропонує безліч способів, аналіз яких дозволяє класифікувати їх у дві групи: специфічні і неспецифічні. Специфічні способи виражаються в адаптації до напружених чинників діяльності, що стимулює розвиток емоційної напруженості в особливому професійно загостреному розвитку якостей особистості майбутнього педагога: педагогічної спрямованості, професійної самосвідомості, психологічної культури (емпатійність, експресивні вміння, культура педагогічного спілкування) та інших.

Неспецифічні способи характеризуються застосуванням засобів і способів саморегуляції емоційного стану, способів профілактики і подолання стану емоційної напруженості (навчання прийомам релаксації, спеціальним фізичним і дихальним вправам, самоконтролю проявів емоційного стану, розвиток навичок знаходження і зняття «м'язових затискачів»). Цілеспрямоване використання комплексної системи специфічних і неспецифічних способів підготовки сприяє розвитку емоційної стійкості сільських вчителів.

Теоретичні питання формування і розвитку професійно значущих якостей, у тому числі емоційної стійкості і навичок саморегуляції емоційних станів розглядаються на лекційних і практичних заняттях у межах психолого-педагогічних факультативів, таких як: «Теорія і методика навчання і виховання», «Педагогічна технологія», «Педагогічна психологія», «Методи активного соціально-психологічного навчання», «Психодіагностика». Підвищення рівня емоційної стійкості здійснюється через освоєння методів саморегуляції емоційних станів у межах спецкурсу і спецпрактикумів, проведених у формі тренінгу.

Методичне забезпечення процесу психопрофілактики емоційного вигорання містить у собі: методику проведення спецкурсів, семінарів-практикумів, тренінгів з відповідних проблем; методику організації і проведення індивідуально-орієнтованої практики; методику роботи з розвитку самовдосконалення студентами вмінь саморегуляції.

Отже, у системі професійної підготовки сільського вчителя на етапі його первинної професіоналізації необхідно приділяти спеціальну увагу профілактиці вигорання, для чого в процесі навчання може використовуватися комплексна система специфічних і неспецифічних способів підготовки. Специфічні методи виражаються у розвитку професійно значущих якостей особистості, адаптації до напружених чинників професійної діяльності, неспецифічні методи характеризуються застосуванням засобів і способів саморегуляції емоційного стану профілактики виникнення емоційної напруженості.

Розвиток навичок саморегуляції.

Емоційна регуляція педагогічної діяльності може бути сформована шляхом корекції способів емоційного реагування, що розкривають відношення педагога до себе, своєї діяльності і до партнерів по цій діяльності. Було встановлено, що важливим

чинником формування емоційної регуляції поведінки є досвід спілкування. Під впливом досвіду формуються певні ланки цього механізму, пов'язані із застосуванням рішення в емоціогенних ситуаціях.

Формування і здійснення цілеспрямованої діяльності припускає, як обов'язкову передумову, відображення людиною зовнішніх умов у вигляді деякої суб'єктивної моделі [2]. Вона є основою, як для попереднього психологічного програмування дій, так і для їхньої регуляції в процесі самої діяльності. Модель стає найважливішим і обов'язковим функціональним утворенням, повнота і точність якого багато у чому визначають ефективність діяльності й особливості її здійснення. Іншою важливою ланкою в процесі саморегуляції є психологічне налаштування на роботу за певних умов. Налаштування, адекватні уявленню людини про завдання й умови майбутньої діяльності, є необхідними компонентами загальної структури процесів програмування і регуляції діяльності.

Особистісно орієнтована професійна освіта. Центральною ланкою особистісно орієнтованої професійної освіти є професійне становлення - розвиток особистості в процесі професійного навчання, освоєння професії і виконання професійної діяльності. На початкових етапах професійної освіти джерелом професійного розвитку виступає рівень особистісного розвитку. На подальших стадіях професійного становлення співвідношення особистісного і професійного розвитку здобуває характеру динамічної нерівновагової цілісності. На стадії професіоналізації професійний розвиток особистості починає домінувати над особистісним і визначати його. Об'єктами професійного розвитку особистості є її інтегральні характеристики: соціально-професійна спрямованість, компетентність, професійно важливі якості і психофізіологічні властивості. Метою особистісно орієнтованої професійної освіти є розвиток спрямованості, компетентності, професійно важливих якостей і психофізіологічних властивостей. Важливе значення у реалізації особистісно орієнтованої професійної освіти належить формуванню прийомів саморегуляції, які повинні відповідати індивідуальним особливостям людини.

На наш погляд, програма психологічного супроводу професійної підготовки майбутнього вчителя на кожному із трьох етапів повинна передбачати технології

супроводу, націлені на формування навичок психологічної саморегуляції як основи розвитку емоційної стійкості [2-4].

Таким чином, продуктивний психологічний супровід професійної освіти можливий за умови створення психологічної служби у ВНЗ, здійсненні моніторингу професійного розвитку. Він повинен стати складовою частиною особистісно орієнтованого соціально-професійного виховання. Реалізація програми психологічного супроводу дозволить забезпечити необхідний рівень професійної готовності, що є однією з неодмінних умов ефективності професійної діяльності. Під професійною готовністю розуміють той або інший ступінь відповідності змісту і стану психіки фахівця і його фізичного здоров'я, якостей вимогам виконуваної діяльності. К.Платонов відзначав, що професійна готовність фахівця - це суб'єктивний стан особистості, що вважає себе здатною і підготовленою до виконання відповідної професійної діяльності і яка прагне її виконувати [93].

Професійна готовність педагога-фахівця. Ядро професійної готовності фахівця становлять професійна спрямованість особистості і професійна майстерність. Комунікативна готовність педагога як фахівця припускає розвиток у нього емпатійності, доброзичливості, товариськості, почуття товариства, колективізму, готовності і здатності у своїй взаємодії з колегами не створювати непотрібної напруженості у взаєминах, вмінь правильно вирішувати виникаючі труднощі, колізії у відносинах співробітників, колег по роботі.

Важливою умовою успішності діяльності вчителя виступають його готовність і здатність до професійного й особистісного самоствердження, його відповідна активність у цьому напрямку; прагнення найбільш повно і усебічно реалізовувати себе як при вирішенні професійних завдань, так і у взаєминах зі співробітниками, колегами по роботі. Успішність такого самоствердження багато у чому залежить від бажання і прагнення домогтися успіху, від установки на успіх, від готовності до успіху.

При підготовці сучасного педагога конче потрібно формувати у нього високу стресостійкість, готовність і здатність успішно діяти у стресових обставинах, вміти управляти своїми психічними станами, використовувати відповідні психологічні захисти [5]. Практика показує, що педагог може і не виявити відповідного рівня своєї майстерності,

професіоналізму: якщо він не підготовлений діяти в утруднених умовах, при впливі на нього стресових, екстремальних обставин професійного, соціального, екологічного й іншого характеру. І тому необхідною умовою професійної готовності вчителя є психологічна готовність, що характеризується відповідним рівнем стійкості його психіки до впливу стрес-чинників, адаптивності особистості, її достатньої стресозахищеності, впевненості у своїх силах і можливостях, у цілому відповідним рівнем надійності його психіки і можливістю здійснення усвідомленої саморегуляції. Важливо мати на увазі, що професійна готовність педагога є складовою частиною більш широкої готовності його психіки, свідомості, організму до життєдіяльності у цілому, при цьому частково основою, що визначає успішність його життя.

Проектування моделі психолого-педагогічного супроводу припускає розгляд психологічних і педагогічних умов, що забезпечують ефективність цього процесу, а також методичного оснащення. До умов успішного становлення особистості педагога віднесемо: оволодіння нормами професійної діяльності, професійного спілкування на достатньо високому рівні професійної майстерності, розвиток професійно значущих якостей, оволодіння прийомами саморегуляції, підвищення емоційної стійкості.

Рівень професіоналізму повинен бути досягнутий у період професійного становлення вчителя, він пов'язаний з іншими (допрофесіоналізм, суперпрофесіоналізм, непрофесіоналізм, післяпрофесіоналізм) і виділяється і аналізується нами як самостійно існуючий. Хоча ми усвідомлюємо те, що він є сходинкою єдиних сходів, частиною цілого, конкретне вираження реально існуючого явища.

Процес формування емоційної стійкості як умови попередження розвитку вигорання припускає вивчення, визначення і розвиток індивідуальних можливостей вчителя, допомогу йому в усвідомленні своїх ресурсів, що позитивно впливає на ефективність його професійної освіти і визначає характер оволодіння спеціальністю, а надалі - професійною майстерністю. Становлення емоційної стійкості - результат не тільки зовнішніх впливів, але й саморозвитку, професійного самовдосконалення.

У системі підготовки педагогічних кадрів відсутня цілісна концепція формування вмінь саморегуляції як основи попередження вигорання. Тому, у зв'язку із загальним

завданням індивідуалізації професійного навчання майбутніх педагогів особливого значення набуває створення моделі формування основ таких вмінь у період навчання. Розроблена нами модель психопрофілактики емоційного вигорання є моделлю психолого-педагогічної підтримки. Психопрофілактика емоційного вигорання, на нашу думку, містить у собі такі компоненти: базовий (глибинні установки, ціннісні орієнтації майбутнього педагога); змістовний (індивідуальна система знань про психічні стани, емоційну стійкість, саморегуляцію, вигорання); операційний (індивідуальна техніка саморегуляції емоційних станів); рефлексивний (система індивідуальних способів самоспостереження і самоаналізу).

Основними складовими моделі є: психологічні умови, що забезпечують ефективність оволодіння вміннями саморегуляції емоційних станів; педагогічний зміст процесу; методичне забезпечення процесу; етапи його здійснення; критерії, що дозволяють визначити рівень сформованості емоційної стійкості. До базових психологічних умов психопрофілактики емоційного вигорання належать: усвідомлення вчителем унікальності своєї індивідуальності; позитивне ставлення до себе; усвідомлення необхідності саморегуляції емоційних станів.

Саморегуляція як внутрішня регуляція поведінки людини носить прикладний характер і в спрощеному вигляді може бути зрозуміла через тренування власної психіки, розкриття її резервів, виховання дисципліни розуму і почуттів, втілених у реальних діях. Серед особливостей саморегуляції незмінними є такі. По-перше, вона позначає процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психічний стан. По-друге, саморегуляція багато у чому залежить від бажання людини управляти власними емоціями, почуттями, переживаннями, а, отже, поведінкою. По-третє, мається на увазі, що ця здатність не дається від народження, а виробляється в процесі життя.

Мотиваційна саморегуляція забезпечується психофізіологічними механізмами установки, а також припускає опосередковану регуляцію психіки, коли особливого значення для індивіда набуває формування смислу психічного здоров'я. Психологічними умовами формування мотиваційної підструктури саморегуляції емоційного стану, на нашу думку, є усвідомлення молодим вчителем провідного мотиву власної поведінки, діяльності (або

необхідності його зміни), наявність внутрішньої установки на саморозвиток.

Когнітивний компонент саморегуляції пов'язаний, у першу чергу з розвитком здатності індивіда до рефлексії, в процесі якої відбувається самопізнання й інтелектуальна самооцінка поведінки. Саморегуляція на цьому рівні носить характер виховання мислення, виховання на благо психічного і, більшою мірою, психічного здоров'я. Основні механізми визначаються когнітивними процесами, серед яких домінують свідомі регуляція, передбачення, усвідомлення, раціоналізація з використанням більш часткових розумових операцій. Умовами формування інтелектуальної підструктури, на наш погляд, є усвідомлення, прийняття молодим вчителем власного стилю мислення, прагнення до підвищення культури мисленнєво-пізнавальної діяльності.

Емоційно-вольовий рівень саморегуляції традиційно поєднує контроль над різноманітними емоційними станами і у цілому управління психічними і фізіологічними процесами з використанням механізмів волі і цілеспрямованих дій. Умовами формування емоційно-вольової підструктури є усвідомлення майбутнім педагогом ролі і значення афективної сфери особистості в оптимізації педагогічної діяльності, психічного і фізичного здоров'я як свого, так і підопічних; усвідомлення, прийняття індивідуальних способів саморегуляції, наявність внутрішньої установки на їхній розвиток.

Умовами формування поведінкової підструктури є усвідомлення, прийняття майбутнім педагогом власного типу саморегуляції, необхідності самовдосконалення, прагнення реалізовувати функції саморегуляції відповідно до цілей професійної діяльності.

У психолого-педагогічному змісті досліджуваного процесу в органічній єдності подані: діагностика індивідуальних особливостей вчителів; розвиток їхньої емоційної культури; стимулювання самовдосконалення вчителями вмінь саморегуляції емоційних станів; професійна інтеграція учасників процесу формування вмінь саморегуляції.

З огляду на складність, багатоаспектність феномена вигорання і поліфакторність процесу його розвитку, ми вважаємо, що розрізнені зусилля окремих вчителів, методистів, психологів шкіл не можуть повною мірою забезпечити повноцінне попередження розвитку вигорання. Тому так

важлива їхня професійна єдність, творча співпраця в процесі реалізації принципів індивідуалізації і варіативності професійної освіти.

Варіативність розуміється нами як індивідуально орієнтована розмаїтість використовуваних вчителем навчального впливу на учнів у межах однієї і тієї ж організаційної форми (урок). Іншими словами, варіативність викладання означає: серед наявних у вчителя і реалізованої ним можливості обирати ті або інші засоби навчання залежно від різних чинників: індивідуальних потреб і можливостей учнів, загальних і часткових цілей і конкретних завдань психолого-педагогічної підготовки, соціально-психологічних особливостей учнівських груп, ситуативних особливостей психологічної атмосфери заняття, індивідуальних особливостей вчителя і його колег.

Таким чином, професійна інтеграція суб'єктів досліджуваного процесу реалізується за допомогою діяльності, що має не тільки зовнішні атрибути сумісності, але й своїм внутрішнім змістом припускає саморозвиток, саморозкриття кожного з учасників взаємодії. Попередження розвитку професійних деформацій можливо при зміні рефлексивної культури учасників. Рефлексія - професійно значуща якість особистості вчителя, що свідчить про ступінь свідомого і творчого ставлення до своєї професійної діяльності.

Результативність розвитку рефлексії, інтеграції суб'єктів процесу формування емоційної стійкості найбільш яскраво проявляється в період практики, що забезпечує поєднання теоретичної підготовки вчителів із практичною реалізацією індивідуальних вмінь дає їм можливість повніше осмислити закономірності, етапи становлення основ саморегуляції емоційних станів. Можна вважати, що практика – це органічна частина професійної підготовки, яка повинна бути організована як процес вирішення практикантом у реальних умовах індивідуально-педагогічних (науково-практичних) проблем, що дозволяють кожному вчителю здійснювати самопізнання, рефлексію, особистісно-діяльнісну реалізацію сформованих основ вмінь саморегуляції.

В процесі практики молоді вчителі гостро усвідомлюють необхідність самовдосконалення - свідомої, цілеспрямованої, систематичної діяльності молодих вчителів, спрямованої на розвиток сильних ланок саморегуляції емоційного стану, компенсацію слабких, на можливо

більш повну самореалізацію індивідуальних потенційних можливостей у професійній сфері.

Методичне забезпечення психопрофілактики емоційного вигорання містить у собі: методику проведення спецкурсів, семінарів-практикумів, тренінгів з відповідних проблем; методику організації і проведення індивідуально-орієнтованої практики; методику роботи з розвитку самовдосконалення вчителями вмінь саморегуляції.

На основі узагальнення досвіду професійної підготовки молодих вчителів сільських шкіл, ретроспективного аналізу власної психолого-педагогічної діяльності нами були визначені три етапи цього процесу. Перший етап розглядається нами як мотиваційно-установчий, що створює основу для подальших етапів. Вчитель поглиблює уявлення про сутність понять «емоційна стійкість», «вигорання» «саморегуляція емоційних станів». До змісту навчання включаться комплекс знань про психологічні особливості педагогічної діяльності. На основі усвідомлення діагностичних даних він пізнає індивідуальні особливості емоційної сфери. Таким чином, при успішній реалізації першого етапу відбувається усвідомлення вчителем себе як неповторної унікальної індивідуальності; у нього формується стійка мотивація на усвідомлення, засвоєння вмінь саморегуляції.

При реалізації другого етапу процес співвіднесення індивідуальних можливостей з формованою емоційною стійкістю відбувається завдяки включенню молодих вчителів у різні види індивідуально орієнтованої практики. Другий етап передбачає самооцінку вчителем індивідуальних особливостей на основі послідовного використання індивідуальних

способів саморегуляції емоційних станів, прийомів попередження вигорання у реальних умовах.

Таким чином, на другому етапі молодий вчитель співвідносить інформацію про власні індивідуально-типологічні якості зі специфікою педагогічної діяльності: відбувається взаємна проекція своєї індивідуальності на професійну діяльність і, навпаки, вимог, цілей, умов діяльності на індивідуальний потенціал, набуття первісного професійного досвіду, апробація у реальній практиці індивідуальних вмінь саморегуляції, сформованих на першому етапі. У результаті молодий вчитель починає поступово опановувати найбільш оптимальними для нього способами саморегуляції емоційних станів.

В процесі здійснення третього етапу молодий вчитель або самостверджується у виборі способів саморегуляції, або розуміє, що обраний варіант необхідно модифікувати; визначає можливості індивідуального зростання у професійній сфері. У результаті цього він вибудовує оптимальну для нього модель індивідуально-особистісного і професійного саморозвитку і самовдосконалення.

Висновки. Таким чином, модель процесу формування емоційної стійкості як умови попередження вигорання з'являється у вигляді цілісної, досить динамічної системи, відкритої для постійного відновлення, заснованої на уявленні про розвиток педагога як індивідуальності в першу чергу, а потім як фахівця, професіонала із глибоким розумінням соціокультурної і освітньої ситуації. Досягнення цієї мети можливо при взаємодії усіх складових концепції; шляхом синтезу основних компонентів індивідуальності майбутнього педагога: світоглядного, духовно-морального і професійного.

Література

1. Санникова, О.П. Эмоциональность в структуре профессиональных свойств личности (на примере представителей социномических профессий): Дис... д-ра психол. наук: 19.00.01 /О.П.Санникова/ АПН Украины. - Институт психологии им. Г.С. Костюка, 1996. - 407 с.
2. Максименко, С.Д., Клименко, В.В., Толстоухов, А.В. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості / С.Д.Максименко, В.В. Клименко, А.В. Толстоухов. – К.: Видавництво Європейського університету, 2010. - 152 с.
3. Максименко, С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці / С.Д. Максименко. – К.: Наук. думка, 1999. – 216 с.
4. Щербан, Т.Д. Професійне становлення молодого вчителя як психологічна проблема: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 /Т.Д.Щербан/ АПН України. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. – К., 1995. – 23 с.
5. Глубинная психология. Агрессия: психодинамическая теория и феноменология. Монография. Т.С. Яценко, А.В. Глузман, А.Э. Мелоян, Л.Г.Туз. Под ред. Т.С. Яценко. – К.: ВИЩА ШКОЛА-XXI, 2010. – 271 с.