

О. В. Тюптя,
кандидат психологічних наук, доцент,
Н. М. Лук'яненко,
аспірантка

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ УСВІДОМЛЕНОГО БАТЬКІВСТВА В ГРУПОВІЙ ВЗАЄМОДІЇ

У статті розглянуто поняття батьківства як інтегрального психологічного утворення. Проаналізовано технологію створення групової взаємодії по формуванню усвідомленого батьківства на основі компонентного підходу. Методом формування усвідомленого батьківства виступає створення рефлексивного середовища у групі.

Ключові слова : групова взаємодія, усвідомлене батьківство, рефлексивне середовище.

Батьківство відіграє значну роль у житті конкретної особистості. Протягом усього життя батько/мати залишається значущою фігурою для індивіда. Проте за відносно активного розроблення окремих проблем материнства (А. Я. Варга, Д. М. Віннікотт, М. Мід, В. А. Раміх, Г. Г. Філіпова та ін.), проблема батьківства є практично невивченою (Т. М. Афанасьева, К. Вітакер, І. С. Кон, В. І. Кочетков, М. Мід, В. О. Сухомлинський). Розглядаючи батьківство як підсистему інституту сім'ї потрібно спиратися на соціологічний та філософський підхід до розуміння системи сім'ї (М. С. Маяковський, В. А. Раміх); на педагогічний підхід, здійснений О. Л. Зверевою, А. Н. Ганічевою, Л. Ф. Спірним та ін. Дослідження феномену батьківства (феноменологічний підхід являє собою інтуїтивне розкриття сутності явища (предмета), яке ідентичне його суті, тобто є достовірним, і його складових базується на теоретичних розробках

Т. В. Архіреєвої, В. В. Бойко, В. Н. Дружиніна, Т. І. Димнової, І. С. Кона, А. С. Співаковської та ін.

Системний підхід до сім'ї передбачає визнання сім'ї як єдиного цілого, єдиного психологічного та біологічного організму, визнання загальних сімейних взаємозв'язків (В. Сатір, Е. Г. Ейдемільер, В. В. Юстіцкіс). В. К. Шабельніков конкретизує розуміння сімейної системи, виділяючи її із системи суспільства: сім'я розглядається ним як локальна система, що включена в сучасні форми діяльності та виробництва, які не включені в її структуру. Відповідно до цього, розглядаючи феномен батьківства з погляду системного підходу, ми описуємо його в тісному зв'язку з сімейною системою.

Існує велика кількість різноманітних визначень сім'ї. Вихідним вважатимемо визначення сім'ї як соціальної системи, яке пропонує А. Я. Варга: «Сімейна система — це група людей, які пов'язані загальним місцем проживання, спільним господарством, а головне — взаємостосунками».

Сім'я є відкритою системою, вона перебуває в постійному взаємообміні з навколишнім середовищем. Крім цього, сім'я — самоорганізована система, тобто поведінка системи і джерело перетворень системи лежить усередині неї самої.

Сім'я як інститут виховання є багаторівневою; складові її компоненти впорядковані і зберігають властивість цілісності. Батьківство, будучи підсистемою у системі сім'ї, відповідно може розглядатися з психолого-педагогічної точки зору, в аспекті формування та розвитку. Отже, формування батьківства може бути джерелом і засобом досягнення психолого-педагогічних цілей.

Формування батьківства в межах родинної системи повинно включати два напрями:

1. Формування батьківства як засобу виховання дитини з опорою на психолого-педагогічний потенціал сім'ї.

2. Формування батьківства в аспекті соціалізації дитини: передача родинного досвіду, уявлення про родинні ролі, подружні та батьківські функції.

У сучасній сім'ї батьківство зумовлено цілями її членів, їхнім світоглядом, цінностями та іншими факторами. Звідси можна зробити висновок, що при створенні корекційно-розвивальних програм і технологій соціально-психологічної роботи з сім'єю необхідно спиратися саме на фактори мікросистеми (педагогічний потенціал сім'ї) та внутрішні фактори (індивідуальні особливості особистості).

Завдяки взаємозв'язку компонентів і підсистем у структурі системи сім'ї, можна впливати на здійснення батьківства шляхом його психолого-педагогічного формування. У зв'язку з цим доцільно аналізувати феномен батьківства в аспекті сімейної системи, у плані виділення компонентів, що складають батьківство і які можна розвивати й коригувати.

Батьківство — усвідомлення духовної єдності з партнером по відношенню до своїх дітей, що становить інтегральне психологічне утворення особистості, яке включає сукупність таких компонентів, як ціннісні орієнтації батьків, батьківські установки щодо дитини, батьківські почуття, батьківські позиції, батьківське ставлення, батьківська відповідальність, стиль сімейного виховання. Зв'язок цих компонентів батьківства відбувається через взаємозумовленість складових їх когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів, які виступають формами прояву батьківства.

Якість виховання, усвідомлене виконання батьківської ролі визначають стан суспільства, інституту сім'ї і психологічне здоров'я особистості наступних поколінь. **Проблема** полягає в тому, що біологічна здатність бути батьком не завжди збігається з уявленнями про батьківство, з усвідомленням себе батьком. Аналіз психологічної літератури показує, що проблема батьківства, фактори його формування розроблені доволі слабо. Практично не висвітлені питання цілеспрямованого формування усвідомленого батьківства.

Соціально-психологічна робота з батьками — складний напрямок. Нерідко батьки не мають сумнівів у своїй компетентності, звинувачуючи в разі виникнення проблем у дитячо-батьківських стосунках дитячий садок, школу, суспільство. У сім'ї не спостерігається системності впливів. Батьки для дитини рідко виступають єдиним цілим.

Технологія формування усвідомленого батьківства повинна враховувати такі аспекти, як:

- інтеграція і посилення дорослого «Я»;
- відділення від внутрішнього образу своїх батьків і свого дитячого «Я» (дозволити собі стати дорослою і незалежною людиною);
- почуття довіри до власних емоційно-поведінкових проявів і можливість керувати ними;
- усвідомлення життєвих сценаріїв і особистісних смислів, цінностей.

Оптимізація змісту і динаміки розвитку батьківської сфери повинна включати такі моменти:

- усвідомлення себе як батька;
- побудову власної батьківської позиції;
- зміну ставлення до дитини — від усвідомлення себе і дитини як єдиної системи, до визнання дитини як окремої особистості, яка наділена власною суб'єктивністю;
- побудову системи спілкування з нею.

Таким чином, у період планування, очікування дитини та її раннього дитинства сім'я потребує професійної соціально-психологічної підтримки, спрямованої на створення сприятливого психологічного клімату в сім'ї для розкриття емоційного, інтелектуального і соціального потенціалу сім'ї загалом з урахуванням індивідуальних і вікових особливостей дитини, профілактики порушень психічного розвитку і девіацій в її поведінці.

Формування батьківства можливе лише за умов проведення аналізу та розуміння власного підходу до виховання й розвитку дитини на основі дослідження різноманітних як теоретичних, так і практичних підходів до формування усвідомленого батьківства. Це можливе лише в груповій взаємодії, де може відбутися вихід у рефлексивну позицію, функція якої полягає в тому, щоб побудувати якісно нове інтегральне утворення особистості (батьківство).

Технологія створення групової взаємодії по формуванню усвідомленого батьківства повинна включати такі основні напрямки:

- надання можливості отримати необхідну інформацію про виховання дитини, розповісти про існуючі проблеми у відносинах з дитиною та середовищем та поділитися власним досвідом їх вирішення;
- терапевтична спрямованість, коли учасники отримують нове уявлення про себе та своє оточення, розвивають свої навички батьківства, що сприяє особистісного зростання кожного учасника загалом;
- створення ситуації, коли учасники групи покладають на себе відповідальність за роботу групи та беруть активну участь у вирішенні наявних проблем, що стосуються процесу виховання та психічного розвитку дитини (вихід на створення групи взаємодопомоги).

Попередні етапи перед створенням групи можуть включати соціально-психологічну діагностику учасників групи, пояснення правил проведення групи, структурування психологічних та соціально-психологічних проблем батьківства учасників групи. Власне етап усвідомлення батьківства, на нашу думку, має бути організований за

компонентним принципом, тобто включати проведення тематичних групових обговорень феномену батьківства (інтегрального поняття «батьківство»): ціннісних орієнтацій батьків, батьківських установок й очікувань, батьківських почуттів, батьківських позицій, батьківського ставлення, батьківської відповідальності, стилю сімейного виховання.

Конструювання уявлень про батьківство проводиться відповідно до такої схеми:

Уявлення — *що?* > як це уявлення виявляється в поведінці, емоціях, думках? > *чому* існує саме таке уявлення? > *яким чином* ми можемо змінити це уявлення?

Далі йде визначення кожного компонента батьківства, які трансформуються в тематику обговорень у груповій взаємодії.

1. Ціннісні орієнтації батьків. Це виділені і внутрішньо прийнятні особистістю матеріальні та духовні цінності, схильність сприймати певним способом умови життя і діяльності в їх суб'єктивній значущості для суб'єкта [3]. Цінності — це певна ієрархічна система зразків поведінки, ідеалів, моральних норм і цілей, якими керується кожна окрема людина в різних аспектах свого життя (в міжособистісному спілкуванні, у професійній сфері, у сім'ї та в щоденній поведінці) [9]. Ціннісні орієнтації, на відміну від цінностей, є базовими установками для прийняття рішень і регулювання поведінки. Суб'єктивний вибір тих чи інших цінностей — це початок визначення їх ієрархії: сім'я, багатство, творчість, кар'єра, честь, совість, здоров'я, інтимні стосунки, турбота про інших тощо. Для кожної людини така ієрархія є індивідуальною. Наявність усталених ціннісних орієнтацій свідчить про зрілість людини як особистості. Своєрідною моделлю становлення ціннісної орієнтації особи виступають її життєві плани, які є прерогативою індивідуальної свідомості. [4]. Питання для обговорення в групі: чи зміняться мої цінності після народження дитини? які цінності в мене будуть головними після народження дитини? як зміняться мої життєві плани, довготривалі перспективи відповідно до нових цінностей? які цінності я зможу сформувати в дитини?

2. Батьківські установки й очікування. У загальному плані соціальна установка — це пояснювальне поняття для визначення суб'єктивних орієнтацій індивіда як члена групи (суспільства) на ті чи інші цінності. Ці орієнтації диктують індивідові соціально прийнятні способи поведінки. Соціальна установка розуміється як стійке,

фіксоване, ригідне утворення особистості, що надає стабільності та спрямованості її діяльності, поведінці, уявленням про світ і саму себе. У всіх численних визначеннях соціальної установки виокремлені її *головні функції*. Визначення соціальної установки як готовності до дії, як передумови дії фіксує насамперед її регулятивну та випереджальну функції. Установка вимірюється на підставі вербальних самозвітів опитуваних. Цей самозвіт є нічим іншим, як узагальненою оцінкою особистості власного почуття схильності або неохильності до конкретного об'єкта. Інакше кажучи, *аттитюд* — міра почуття (афекту), викликаного конкретним об'єктом («за» чи «проти»). Питання для обговорення в групі: які очікування я покладаю на свою дитину? які установки в мене можуть сформуватися по відношенню до дитини? які з моїх помилок я б не хотів(ла), щоб моя дитина повторила? як я буду ставитися до дитини, якщо в неї виявиться діагноз, якщо вона не виправдає які-небудь з моїх очікувань?

3. Батьківські почуття. Почуття — це специфічні людські, узагальнені переживання ставлення до людських потреб, задоволення або незадоволення яких викликає позитивні або негативні емоції. Згідно з І. П. Павловим, однією з фізіологічних підвалин почуттів є динамічні стереотипи, тобто утворені за життя системи тимчасових нервових зв'язків. «Тут виникають почуття важкості та легкості, бадьорості та стомленості, задоволення і прикрості, радості, торжества і відчаю тощо. Мені здається, що часто такі почуття при зміні звичайного способу життя, при припиненні звичайних занять, при втраті близьких людей мають своє фізіологічне підґрунтя значною мірою у зміні, в порушенні старого динамічного стереотипу й у складності становлення нового» (І. П. Павлов). Кращим показником цього є почуття, що викликаються ставленням до рідних людей. Усвідомлюючи ситуацію, що викликає певні почуття та самі почуття, ми можемо зменшити силу переживання, стримувати, регулювати їх, але зовнішнє вираження емоцій, внутрішній емоційний і почуттєвий стан при цьому зберігаються. Питання для обговорення в групі: які емоції я відчуваю стосовно своєї дитини (радість, позитивні емоції, жалість, співчуття, симпатію тощо)? чи зміняться мої почуття до дитини, коли вона народиться? чи зможу я дати любов дитині повною мірою? чи зможу я співчувати своїй дитині? які емоції відчувають близькі до моєї майбутньої дитини?

4. Батьківська позиція. Поняття «позиція» (лат. *positio* — розміщую, ставлю) тлумачиться як стійка система ставлення людини до

певних сторін дійсності, що проявляється у відповідній поведінці та вчинках; узагальнена характеристика місця людини чи групи в статусно-рольовій структурі. Як соціально-психологічне поняття, «позиція» є структурно-особистісним утворенням, яке, з одного боку, відображає відносини особистості в системі соціально-психологічного спілкування, а з другого — є відображенням міжособистісних відносин у внутрішній структурі особистості. Це певна спрямованість активності особистості, яка ґрунтується на її вибіркового, усвідомленому ставленні до людей безпосереднього кола спілкування, суспільства, самої себе. Соціальна позиція — це ставлення до соціальних явищ, зумовлене рівнем соціалізованості особистості, диспозиція особистості щодо соціальних умов свого буття, ієрархічна організація базових цінностей особистості, яка визначає стратегію її поведінки, підґрунтя морального вибору особистості [7]. Важлива властивість позиції — прагнення завойовувати для себе право на певну програму поведінки. Позиція відтворює погляди, уявлення, установки людини щодо умов власної життєдіяльності, тобто вона є суб'єктивним ставленням до навколишньої дійсності, суб'єктивною оцінкою соціуму, пов'язаними з вибором оптимальної поведінки. Позицію також відрізняють за ступенем активності. Стосовно активної життєвої позиції, то йдеться про активне, діяльне ставлення людини до подій і вчинків, пов'язане з намаганням впливати на соціальні відносини та події соціуму. Питання для обговорення в групі: чи зможу я бути хорошою матір'ю для своєї дитини? які в мене будуть позиції по відношенню до дитини залежно від її прагнень, бажань, стану здоров'я і т.д.? чи зможу я, виконуючи роль батька, займати позицію друга/подруги для дитини?

5. Батьківське ставлення. У роботах вітчизняних і зарубіжних дослідників показана залежність формування особистості дитини від батьківського ставлення до неї. При цьому на хід психічного розвитку дитини суттєво впливають не тільки грубі порушення в батьківському ставленні й поведінці. За даними наукових досліджень, різні стилі догляду і виховання дитини, починаючи з перших днів її життя, формують ті чи інші особливості психіки і поведінки дитини. Слід зауважити, що характер дитячо-батьківських взаємин зумовлює розвиток емоційної сфери дитини. Батьківське ставлення, стиль виховання, характер поведінки батьків з дитиною суттєво впливають на особливості розвитку дитини, формування

її особистості, рис характеру протягом усіх років дитинства. Отже, батьківське ставлення — це цілісна система різноманітних почуттів до дитини, поведінкових стереотипів, що практикуються в поведженні з нею, особливостей сприйняття та розуміння характеру дитини, її вчинків. При утворенні певного типу батьківського ставлення мають вплив такі чинники, як: риси та якості особистості батьків; фізичні, психологічні та статеві особливості дитини; особливості подружніх взаємин; соціокультурні фактори; сімейні традиції. Згідно з системним підходом до типологізації батьківського ставлення у структурі останнього можна виділити такі складові: інтегральне емоційне ставлення («прийняття-нехтування»), міжособистісна дистанція у спілкуванні з дитиною («симбіоз»), сприймання дитини на когнітивному рівні («інфантилізація»), а також форми та спрямованість контролю за поведінкою дитини («авторитарна гіперсоціалізація»). Питання для усвідомлення: як на мене впливатиме думка оточуючих про мою дитину? яке зараз у мене ставлення до майбутньої дитини? як моє теперішнє ставлення до дитини може змінитися, які фактори на це можуть впливати?

6. Батьківська відповідальність. Відповідальність — здатність, що означає прийняття відповідальності за свої дії відносно іншої людини. Вона включає такі структурні параметри: психічна зрілість, природність поведінки, впевненість у собі. Психічна зрілість: щоб досягти зрілості, індивідуум повинен подолати своє стремління дістати підтримку із зовнішнього світу і знайти нові джерела підтримки в самому собі. Перлз Ф. передбачав, що для досягнення зрілості і прийняття відповідальності за самого себе доросла людина повинна старанно, немов би знімаючи шкуринку за шкуринкою в цибулини, переопрацювати всі свої невротичні рівні. Природність поведінки, за К. Роджерсом, трактується як стан, коли не потрібно фальшивити, можна бути самим собою, відкрито, «без оболонки» йти вперед, приймати свої недоліки та помилки, визнавати їх — тільки тоді можна бути більш щирим, відкритим, реальним [7]. Відкрити своє внутрішнє «Я» — один із кроків на шляху до розкриття існуючої в кожному самості та встановлення справжніх контактів з іншими людьми. Описуючи параметр «впевненість у собі», можна наголосити на тому, що впевнена поведінка розширяє можливості вибору і контролю над власним життям. Більше пізнаючи себе, ми більш реально уявляємо межі своїх можливостей. Питання для усвідомлення: що буде з моєю дитиною, якщо зі мною щось станеться?

чи можу я назвати себе відповідальною матір'ю? у чому це проявляється? що я маю дати дитині для її повноцінного життя? чи маю я відповідати за дитину до 18 років в абсолютно усіх ситуаціях, в яких вона перебуватиме?

7. Стиль сімейного виховання. Стиль сімейного виховання — це своєрідне поєднання батьками соціальних вимог (очікувань) і контролюючих санкцій у своїх ставленнях до дитини. Обраний стиль, як правило, визначає систему виховання, якій притаманне більш-менш цілеспрямоване застосування методів і прийомів виховання, врахування того, що по відношенню до дитини можна допускати, а чого допускати не можна, хоча не завжди усвідомлюється об'єктивно існуюча мінлива множинність цілей і завдань виховної роботи з дітьми [11]. Відповідно прийнято виділяти такі стилі (тактики) виховання в сім'ї: *авторитарний стиль виховання, демократичний стиль, ліберальний стиль* (тактика невтручання). Система міжособистісних відносин у сім'ї будується на визнанні (доцільності) незалежного існування дорослих і дітей. Батьки як вихователі, за даним типом взаємин, найчастіше ухиляються від активного позитивного втручання в життя дитини. Їх більше приваблює комфортне співіснування з дітьми, яке не потребує глибоких душевних переживань. За таких умов дитина стає емоційно байдужою до інших, яскраво проявляється егоцентризм, індивідуалізм, а сім'я для неї — лише необхідна формальність, потураючий виховний стиль, нестійкий стиль виховання. Питання для усвідомлення: який стиль виховання я вважаю найбільш оптимальним по відношенню до дитини? яким чином обрати оптимальний стиль виховання для своєї дитини? як може вплинути стиль виховання на розвиток моєї дитини? чи буду я наслідувати стиль виховання моїх батьків? які переваги кожного стилю виховання?

Найбільш ефективним методом формування усвідомленого батьківства є створення рефлексивного середовища в групі. Ось одне з визначень рефлексивного середовища, подане А. А. Бізяєвою і Г. Г. Єрмаковою: під рефлексивним середовищем розуміють систему умов розвитку особистості, яка відкриває останній можливість самодослідження і самокорекції соціально-психологічних і професійних ресурсів. Основною функцією подібного роду середовища дослідники називають сприяння виникненню в особистості потреби в рефлексії [3]. На думку М. І. Найдьонова і Л. А. Найдьонової, рефлексивне середовище — це наявність повної (цілісної) групової

рефлексії — як умови розвитку особистого творчого потенціалу та рефлексивної здатності для кожного учасника. Під терміном «створення рефлексивного середовища» розуміється цілеспрямована зміна свідомості особистості за допомогою рефлексивної технології [13].

Процес становлення рефлексивного середовища можна подати як послідовність таких дій:

- аналіз і співвіднесення потреб у нових знаннях і вміннях;
- закономірне виникнення протиріччя між потребами і можливостями; включення механізмів рефлексії як засобу вирішення окремих проблемних моментів батьківства;
- побудова навколо себе рефлексивного середовища — від усвідомлення себе в середовищі до перетворення середовища через використання рефлексивних форм діяльності.

Проведений науково-теоретичний аналіз проблеми організації рефлексивного середовища дав підстави виділити такі його основні особливості:

- рефлексивне середовище відповідає особистості, що в ньому розвивається;
- ведучий групи і учасники виступають у ролі суб'єктів;
- організація рефлексивного середовища носить соціально-особистісний підхід;
- у рефлексивному середовищі обов'язково повинно бути внутрішнє протиріччя або суб'єктивне утруднення;
- рефлексивне середовище моделює, оскільки саме в ньому можливе переосмислення засобів вирішення проблеми;
- рефлексивне середовище варіативне: учасники мають можливість будувати середовище на основі своїх потреб і відповідно до свого напрямку розвитку;
- середовище передбачає вибір таких методик навчання, в яких наголос робиться не на зміст, а на способи діяльності;
- діяльність суб'єктів рефлексивного середовища є креативною і дослідницькою [11].

Отже, формування усвідомленого батьківства має свою логіку розгортання, і першим кроком і основною його умовою є створення рефлексивного середовища, яке сприяє розвитку рефлексивної здібності. В мисленні — це наявність проблемної ситуації, занурення в проблемну ситуацію, а в діяльності — установка на кооперування, а не на конкуренцію в спілкуванні — відносини, що передбачають

доступність власного досвіду людини для іншої і відкритість досвіду для самої себе.

Ще одним із важливих компонентів організації рефлексивного середовища є створення відносин співтворчості. Рефлексивне середовище пов'язане з творчим розкріпаченням, це система відносин, що розвивають, і власне відносини, які розвиваються. Важливим є створення такого характеру взаємодії, який спонукає до творчого дослідження досвіду, звертає до самосвідомості, саморозвитку [12].

Одним з ефективних засобів розвитку особистісної рефлексії є формування в батьків продуктивної особистісної позиції по відношенню до себе і пошуку вирішення проблемної ситуації. Другим засобом є здійснення спеціальних форм рефлексивно-акмеологічного впливу, що спрямовані на інтенсивний саморозвиток. Третій засіб полягає у використанні таких видів рефлексії, як самоспостереження, самоаналіз, самооцінка і самоконтроль. Четвертий — це надання певних знань про психічний розвиток дитини та технології взаємодії з нею, робота над створенням цілісної картини батьківства.

В статті рассмотрено поняття родительства как интегральной психологической структуры. Проанализирована технология создания группового взаимодействия по формированию осознанного родительства на основе компонентного подхода. Методом формирования осознанного родительства выступает создание рефлексивной среды в группе.

Ключевые слова: групповое взаимодействие, осознанное родительство, рефлексивная среда.

The parenthood as an integral psychological structure is considered in the article. The technology for establishment of interaction in group for forming of realized parenthood based on component approach. The method for forming of realized parenthood is creation of reflexive environment in a group.

Key words: interaction in group, realized parenthood, reflexive environment.

Література

1. Балакірева О. М. Трансформація ціннісних орієнтацій в українському суспільстві. (www.politik.org.ua/pfv.php)
2. Бех И. Д. Нравственность личности: стратегия становления. — Ровно: РИО, 1991.

3. *Бизяева А. А.* Рефлексивные процессы в сознании и деятельности учителя: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — СПб., 1993.

4. *Боришевський М.* Сімейне виховання як гарант морального становлення особистості I/ Початкова школа. — 1995. — № 4. — С. 4—9.

5. *Перлз Ф.* Опыты психологии самопознания. — М., 1993.

6. Психологічна допомога сім'ї: посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. — К. : Вид-во Ін-ту соціології НАН України, 1988.

7. *Роджерс Карл Р.* О групповой психотерапии : пер. с англ. — М.: Гиль-Эсталь, 1993.

8. *Сатир В.* Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту: пер. с англ. — М. : Эксмо-Пресс, 2000.

9. *Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В.* Психология и психотерапия семьи. — 3-е изд. - СПб. : Питер, 2001.

10. <http://www.mtu-net.ru/psi/>

11. <http://www.zdespomogut.Su/content/0/read38.litml>

12. <http://my.elvisti.com/navd/publ/SPU96UP.pdf>

13. <http://www.psylib.ru/statyi/sbornik/psiugs.php>