

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-1>

## КОНСУЛЬТУВАННЯ ПІДЛІТКІВ: ПРАКТИЧНІ МОДЕЛІ ВЗАЄМОДІЇ

**Близнюкова Олена Миколаївна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка  
ORCID ID: 0000-0001-8159-2391  
Scopus-Author ID: 57541139000  
Researcher ID: ABB-1088-2021

**Міненко Ольга Олександрівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та соціальної роботи  
Центральноукраїнського державного університету  
імені Володимира Винниченка  
ORCID ID: 0000-0002-8831-7146  
Researcher ID: G-1115-2019

*У статті досліджено особливості психологічного консультування підлітків. Окреслено основні етапи консультування у контексті класичних теорій особистості, що є підґрунтям сучасної практики консультування (психоаналітичний напрям, особистісно центрована теорія, гештальт-психологія, теорія транзактного аналізу, раціонально-емотивна психологія, консультування у методі позитивної психотерапії). Проаналізовано переваги та обмеження використання вищезазначених теорій у практичній діяльності. Автори доходять висновку, що в роботі з підлітками найбільш ефективним є еkleктичний підхід, який дає змогу консультанту поєднувати проблемно-орієнтоване та особистісно-орієнтоване консультування, спрямовані на виявлення ресурсів для розв'язання проблеми та досягнення оптимального результату. Прописано типові запити підлітків, вимоги до психолога та завдання психолога-консультанта під час роботи з клієнтами: активізація психічних ресурсів клієнта, інтеграція особистості клієнта, сприяння трансформації поведінкових реакцій підлітка, розвиток навичок приймати рішення в умовах зіткнення з новими повсякденними обставинами та умовами життя, розвиток комунікативних та фасилітативних навичок з метою емоційної саморегуляції та зростання особистісного потенціалу підлітка. Представлено системну модель психологічного консультування підлітків. Установлено, що ключовим чинником продуктивної взаємодії є ефективна комунікація, що підтверджує важливість завдання розвитку навичок комунікації, когнітивних навичок та навичок фасилітації. З огляду на поставлені завдання, до використання пропонуються метод мотиваційного інтерв'ю, метод опори на сильні боки клієнта, тріступенева модель зміни патернів мислення, техніки активного слухання, заохочення, перефразування, техніки розвитку навичок фасилітації. Розвиток навичок фасилітації у підлітків сприяє їх саморозкриттю, стимулює самостійність та активність, мотивує бути фасилітатором для своїх ровесників.*

**Ключові слова:** психологічне консультування, консультування підлітків, психологічна допомога, комунікативні навички, конгруентність, емпатія, мотиваційне інтерв'ю, патерни мислення, фасилітація, ровесник-фасилітатор.

***Blyzniukova Olena, Minenko Olga. Counseling adolescents: practical models of interaction***

*The article examines the peculiarities of counseling adolescents. The main stages of counseling are outlined in the context of classic personality theories, which are the basis of modern counseling practice (psychoanalytic direction, person-centered theory, Gestalt psychology, theory of transactional analysis, rational-emotive psychology, counseling in the method of positive psychotherapy).*

*Advantages and limitations of using the above-mentioned theories in practical activities are analyzed. The author concludes that the most effective approach in working with adolescents is an eclectic approach, which allows the*

*consultant to combine problem-oriented and personal-oriented counseling aimed at identifying resources for solving the problem and achieving an optimal result. Typical requests of adolescents, requirements for a psychologist and tasks of a counselor working with clients are defined: activation of the client's mental resources, integration of the client's personality, promoting transformation of the adolescent's behavioral reactions, development of decision-making skills in the face of new everyday circumstances and living conditions, development of communication and facilitation skills for the purpose of emotional self-regulation and growth of the adolescent's personal potential. The system model of counseling adolescents is presented. The effective communication is defined as a key factor in productive interaction so it confirms the importance of developing communication skills, cognitive skills and facilitation skills. In view of the tasks, the motivational interview method, the method of relying on the client's strengths, the three-stage model of changing thinking patterns, active listening techniques, encouragement, paraphrasing, facilitation skills development techniques are suggested to be used. The development of facilitation skills among adolescents contributes to their self-discovery, stimulates independence and activity, motivates them to be a facilitator for their peers.*

**Key words:** *counseling, adolescent counseling, psychological help, communication skills, congruence, empathy, motivational interview, thinking patterns, facilitation, peer facilitator.*

### Вступ

Психологічне консультування є однією з найбільш популярних та затребуваних форм психологічної допомоги, оскільки спрямоване на актуалізацію психічних ресурсів та особистісний розвиток клієнта. За умови ефективної співпраці психолога та клієнта забезпечується необхідна система емоційної підтримки клієнта на шляху до подолання життєвих криз та труднощів, регуляції стресових емоційних станів. Особливо актуальним психологічне консультування стає у процесі переживання життєвих викликів сьогодення та подолання їхніх наслідків у підлітків в умовах недостатньої соціальної зрілості, зростання чисельності дітей, поведінка яких характеризується проявами конфліктності та емоційної неврівноваженості. Досвід травматичного характеру ускладнює процес гармонійного особистісного розвитку та прийняття рішень у складних життєвих ситуаціях. Емоційний стан та психічне здоров'я осіб пубертатного періоду, які природно переживають кризу підліткового віку, зазнають подвійного навантаження.

### Матеріали та метод

Серед українських науковців психологічне консультування, зокрема психологічне консультування підлітків, є предметом наукової зацікавленості П. Лушина, З. Кісарчук, Т. Титаренко, С. Васьківської, П. Горностая, О. Бондаренко, Ю. Алексеевої, І. Ткачук, Н. Славіної, А. Горлової, Н. Токаревої, А. Шамне, Н. Макаренко, І. Вахоцької, А. Павловського. Останнім часом з'явилося багато зарубіжних публікацій, а саме дослідження Д. Лейна, В. Екслейн, А. Вернон, А. Джонгсма, М. Петерсона, В. Мкінніса, у яких досить детально описано підходи та практики роботи у форматі індивідуального психологічного консультування підлітків. Згідно з дослідженнями, психологічне консультування підлітків не має єдиної концептуальної основи. Спеціалісти діють залежно від ситуації та запиту в межах психоаналітичного, гуманістичного та інших напрямів [1; 2].

**Мета статті** полягає у висвітленні особливостей психологічного консультування підлітків відповідно до основних сучасних напрямів розвитку психології та в обґрунтуванні можливості застосувати різноманітні практичні моделі консультативної роботи.

Теорія та практика сучасного психологічного консультування базуються на класичних теоріях особистості різних психологічних шкіл. Обізнаність психолога-консультанта з даними теоріями є запорукою розуміння сутності проблеми клієнта консультантом та сприяє оптимальному підбору методів і технік надання психологічної допомоги в конкретному випадку. Психологічні особливості особистості підлітка накладають певні обмеження на використання методів, традиційних у роботі з дорослими клієнтами. В умовах роботи з дітьми та підлітками психолог орієнтується на фундаментальні цілі психологічного консультування, запит батьків та бажання самого підлітка. Процес консультування підлітків може ускладнюватися за рахунок проявів негативізму, супротиву вербальному спілкуванню з дорослими, захисних реакцій.

Цілі психологічного консультування визначають залежно від напрямку та специфіки надання психологічної допомоги. Так, послідовники психоаналітичного напрямку вбачають завдання консультування у відтворенні раннього досвіду, аналізуючи витіснені конфлікти та відновлюючи цілісність особистості. Для консультанта-аналітика важливими є зміст, послідовність та блокування у висловлюваннях. Забезпечення усвідомлення підлітком своїх захисних механізмів дає змогу суттєво знизити появу невротичних розладів у зрілому віці. Вагомим обмеженням даного підходу у роботі з підлітками є необхідність тривалого спостереження, зосередженості на проявах глибинних структур клієнта, що вимагає більшого періоду часу для отримання результатів.

Згідно з особистісно-центрованою теорією К. Роджерса, умовами ефективного консультування та особистісного розвитку є конгруентність, емпатія та безумовне позитивне сприйняття клієнта. Консультант сприяє самодослідженню, відкритості клієнта відносно себе та інших, розширенню ресурсів. Вагомою перевагою використання методів особистісно-центрованої теорії є фасилітація особистісного розвитку, оскільки визначальною є ідея рівноправності стосовно клієнта. Зазначимо, що така ситуація є бажаною та продуктивною в процесі консультування підлітків.

Психічно здорова людина вибирає із великого потоку ту інформацію, яка є для неї найбільш важливою та значимою. Підлітки особливо гостро відчувають взаємозалежність з оточуючим світом. Метою роботи в гештальт-напрямі є більш повне усвідомлення себе, своїх почуттів, потреб, думок, міжособистісних стосунків, усвідомлення того, що відбувається в даний момент на тілесному, емоційному, інтелектуальному рівнях, досягнення цілісності, поліпшення контакту з оточуючим світом.

Відповідно до теорії транзактного аналізу Е. Берна, робота консультанта передбачає виявлення схем поведінки, які є «запрограмованими» з раннього дитинства. Метою роботи є усвідомлення і корекція неконструктивних форм взаємодії. Психолог допомагає підлітку вчитися керувати своїм життям, нести відповідальність за свої вчинки.

Метою консультування за теорією раціонально-емотивної психології А. Елліса є допомога у перегляді системи переконань та уявлень, робота з ірраціональними судженнями, які засвоюються у дитинстві від значущих дорослих. Підлітку можна запропонувати зменшити категоричність, спробувати змінити почуття і проаналізувати, які зміни у поведінці це спричинить.

Психологічне консультування у методі позитивної психотерапії застосовується для розв'язання внутрішніх і зовнішніх конфліктів, а також під час роботи з психосоматичними захворюваннями. Консультування підлітків, що ґрунтується на принципах надії, балансу, самопомоги, навчає формувати майбутнє через прийняття ситуацій сьогодення.

Особливості вирішення психологічних проблем підлітків за допомогою психологічного консультування залежать від потреби самопізнання, самоусвідомлення та ціннісного ставлення до власного Я. До переліку типових запитів підлітків відносять проблеми у міжособистісних стосунках у родині чи з однолітками, тривожність, конфліктне спілкування, порушення сну та відсутність апетиту або інші харчові розлади, неадекватну самооцінку, проблеми з емоційною саморегуляцією, депресивні стани, проблеми із самовизначенням, самовираженням та саморозвитком тощо. Підґрунтям даних проблем, а також ключем до їх вирішення здебільшого є певні порушення та, відповідно, способи налагодження процесу комунікації. Відсутність ефективної комунікації часто призводить до непорозумінь та стресів, тоді як удосконалення комунікативних навичок допомагає краще виражати свої потреби та запити, а отже, знижує рівень стресу та напруги.

В. Екслайн сформулювала перелік вимог до психолога, що працює з дітьми та підлітками [3]:

1. Щиро поважати дитину як цілісну особистість.
2. Відноситися з терпінням та розумінням до її складного внутрішнього світу.
3. Достатньо добре знати самого себе, щоб бути в змозі зберегти емоційну стійкість та служити інтересам клієнта.

4. Мати достатній рівень об'єктивності та інтелектуальної свободи, щоб висувати та експериментально перевіряти гіпотези та бути спроможним гнучко пристосовувати своє мислення та реагування до більш глибокого пізнання клієнтом самого себе.

5. Володіти сенситивністю, емпатією, почуттям гумору та легкістю у спілкуванні.

6. За умови надання переваги еkleктичному підходу психолог-консультант використовує необхідні елементи різних теорій та систем відповідно запиту.

Д. Лейн зазначає, що передумовою усіх терапевтичних змін є система взаємостосунків із підлітком, яка виявляється завжди важливішою за використання конкретних консультативних технік [4]. Основними формами консультативного впливу найчастіше є міжособистісне спілкування, вербальна та невербальна взаємодія. На думку фахівця, психологічний вплив у роботі консультанта з підлітками має бути спрямованим на:

1. зменшення вираженості явних проблем;
2. забезпечення нормального розвитку особистості;
3. розвиток самостійності та впевненості у своїх силах;
4. генералізацію терапевтичних змін та їх збереження.

Як зазначають науковці, запорукою ефективності вибраних методів та технік консультування є використання їх на відповідних етапах роботи залежно від поставлених завдань. Визначення цілей психологічного консультування підлітків передбачає уточнення низки універсальних завдань консультування та активізацію пізнавальних процесів, мотивації залишатися в межах визначеної проблеми [2]:

– сприяння трансформації поведінкових реакцій підлітка з метою налагодження більш продуктивного життя та діяльності, зростання задоволеності життям за умов певних соціальних обмежень;

– розвиток умінь долати труднощі в умовах зіткнення з новими повсякденними обставинами та умовами життя;

– забезпечення результативного прийняття важливих рішень;

– розвиток здатності створювати контакти з подальшою підтримкою міжособистісних стосунків;

– фасилітація зростання особистісного потенціалу підлітка.

Узагальнюючи етапи процесу надання психологічної допомоги, Г. Еган виділяє три стадії допомагаючої моделі [5]:

– Стадія 1. Побудова довірливих стосунків та дослідження проблеми.

– Стадія 2. Нове бачення проблеми та виявлення різноманітних перспектив її вирішення.

– Стадія 3. Дії – допомога клієнту в розвитку та використанні стратегій, що допомагають.

Представимо більш детально загальну системну модель психологічного консультування підлітків, що демонструє зміст консультативного процесу та узагальнює декілька етапів. На першому етапі консультант має виявити проблему підлітка за допомогою встановлення рапорту, створення атмосфери довіри та абсолютного позитивного прийняття. Консультант використовує техніки слухання, виражає максимальне співпереживання, уникає суб'єктивного оцінювання. На наступному етапі відбувається визначення проблемної ситуації, консультант характеризує проблему клієнта, акцентуючи увагу на когнітивному та емоційному аспектах. Проблеми необхідно формулювати через конкретні поняття, що дають змогу осмислити їхні причини та можливі варіанти вирішення. На третьому етапі відбувається ідентифікація найбільш прийнятних альтернатив з обговоренням потенційних варіантів вирішення проблем. Четверта стадія полягає у плануванні, підлітку пропонується критично підійти до оцінки вибраних альтернатив. Консультант має допомогти клієнту вибрати реалістичні варіанти відповідно до готовності до змін. П'ята стадія являє собою безпосередню діяльність, у процесі якої відбувається послідовне втілення стратегії для вирішення проблем. Діяльність вибудовується з урахуванням обставин, емоційних та часових витрат, а також з урахуванням мож-

ливості відсутності швидкого успіху в досягненні цілей. Остання стадія включає оцінювання та підтримку зворотного зв'язку. Підліток разом із психологом мають оцінити ступінь досягнення цілі, підвести підсумок досягнених результатів, уточнити стратегії вирішення проблеми. Зазначимо, що на практиці психологічне консультування є більш ґрунтовним процесом, тому даний розподіл вважається умовним.

Як зазначалося вище, комунікація є основним інструментом та механізмом впливу психолога незалежно від методів та технік, якими він послуговується у роботі. Саме тому важливою частиною роботи психолога-консультанта є не лише налагодження спільної мови та ефективної взаємодії з клієнтом-підлітком, а й розвиток у нього самого навичок вербальної та невербальної комунікації. Як основа для ефективної комунікації на практиці добре себе зарекомендував метод опори на сильні боки клієнта. Автори методики М. Уайт та Д. Епстон визначають її метою створення навколо клієнта простору для розвитку альтернативних історій, подій, яким надають перевагу і які дадуть можливість клієнтові відчути себе здатним вплинути на хід перебігу власного життя із залученням людей, які його оточують допомогою та турботою. Метод опори на сильні боки особистості був модифікований А. Павловським для роботи з підлітками, які опинилися у складних життєвих обставинах [6]. На прикладі взаємодії між консультантом і підлітком як основи реалізації цього методу автор спирається на суб'єктно-суб'єктну взаємодію, визначаючи низку технічних прийомів взаємодії:

- слухання історії (розмова про сильні боки підлітка);
- визнання болю підлітка (визнання страждання клієнта);
- міркування про виживання, підтримку, позитивні моменти, інтереси підлітка (позначення сильних боків);
- пов'язування сильних боків підлітка з його цілями та мріями (підтримка сильних боків дитини);
- пов'язування цілей підлітка і його ресурсів (показ додаткових ресурсів);
- пошук можливостей узагальнення досвіду і його поширення серед підлітків із типовою проблемою (обмін досвідом, розвиток взаємодопомоги, фасилітація).

А. Павловський підкреслює, що в роботі з підлітками консультант може спиратися на різні практичні моделі консультування з опорою на сильні боки, до яких відносить мотиваційне інтерв'ю, консультування, орієнтоване на рішення, нарративний підхід до консультування [6].

Мотиваційне інтерв'ю як особливий вид комунікації зосереджене на дослідженні та дозволі різнопланового ставлення до зміни (амбівалентності) стосовно стилю поведінки з одночасною концентрацією на ефективній співпраці та особистісно-орієнтованому соціально-психологічному супроводі. Такий підхід створює та посилює мотивацію підлітка до змін. Мотиваційне інтерв'ю як особливий вид розмови (консультування, терапія, метод комунікації) стосовно зміни має відбуватися на засадах поваги до підлітка і спонукання добровільно взяти на себе обов'язки з приводу змін у поведінці. Під час проведення мотиваційного інтерв'ю необхідно дотримуватися правил співпраці (взаєморозуміння, довіра, повага до поглядів та світу підлітка); виявлення аргументів підлітка на користь зміни (дитина сама формулює аргументи на користь зміни, які виступають мотивуючим чинником); повага до автономії підлітка.

Загалом методи, що використовуються в роботі з підлітками, варіюються від емоційно-сугестивного до раціонального пояснення з опорою на наукові факти. Підлітки зазвичай більш відкриті для нової інформації, прагнуть пізнання, мають гнучкішу психіку на відміну від дорослих, які здебільшого реагують на ту чи іншу ситуацію звичними, натренованими роками патернами. Тому, окрім комунікації в консультативній роботі з особами пубертатного віку, важливо розвивати когнітивні навички клієнта-підлітка.

Для розвитку когнітивного компонента самосвідомості підлітків при індивідуальному консультуванні ефективними є методи когнітивно-біхевіорального підходу. Основним методом є трьохступенева модель зміни паттернів мислення. Неконструктивні переконання часто лежать в основі

особистісних проблем, що призводять до дезадаптації підлітків. При цьому підлітки рідко усвідомлюють, що дезадаптована поведінка викликана їх власними неконструктивними переконаннями, і тому не здатні самотійно її змінити. У такому випадку використовується метод зміни патернів мислення, який дозволяє «змусити» підлітка засумніватися в попередньому обмеженому переконанні, яке не відповідало цінностям, і фіксувати в його свідомості нові моральні орієнтації.

У консультативному процесі роботи з підлітками практичний психолог може використовувати техніки активного слухання, заохочення, перефразування, зворотний зв'язок. Рекомендується, щоб підліток був максимально залучений до процесу роботи, аналізував свої вчинки, приймав себе та бажав змін на краще [7].

Консультанту-психологу також важливо враховувати, що характерними для підлітків є бажання самоствердження, намагання відокремитися від батьків та значущих дорослих, але бути «включеними» у соціум, бути дорослими. Саме тому підлітки прагнуть звертатися за порадою та допомогою не до батьків чи психолога, а до ровесників, яких уважають більш підтримуючими та надійними, тобто такими, кому можна довіряти. Ровесники можуть допомагати своїм одноліткам вирішувати проблеми, надаючи емоційну підтримку в різноманітних ситуаціях та виступаючи прикладом для наслідування. Як свідчать дослідження [8], ефективність такого впливу значно зростає, якщо ровесник-фасилітатор має сформовані навички, що стимулюють творчий підхід до вирішення проблемних ситуацій, мотивують до розкриття власного потенціалу, сприяють формуванню цілісності особистості.

Ф. Бурнард запропонував низку корекційно-розвивальних вправ на розвиток навичок фасилітації для роботи в групах та індивідуального консультування, зокрема підлітків, а саме: вправи на розвиток навичок слухання, здібності до емпатії, навичок вирішення проблем, роботу з почуттями. У деяких випадках особам пубертатного віку легше описати проблеми, з якими вони стикнулися, як проблеми «друга» або «подруги». Отже, використання методів фасилітації як засобу допомоги «друзям» може ефективно допомогти саморозкриттю клієнта-підлітка, а в подальшому, за умови розвитку фасилітативних навичок самого підлітка, і його одноліткам. Варто відзначити, що, допомагаючи своїм одноліткам, підлітки-фасилітатори також підвищують власну самовпевненість та потенціал до саморозвитку, спроможність розв'язувати конфлікти та проблемні ситуації.

### Висновки

Таким чином, психологічне консультування підлітків передбачає формування цілісності та індивідуальної відповідальності, оскільки лише самотійна та відповідальна особистість може приймати рішення у складних життєвих обставинах. Провідними завданнями психологічного консультування під час роботи з підлітками є активізація ресурсів клієнта, подолання особистісних обмежень та формування нових поглядів на життєву ситуацію; подолання внутрішньої конфліктності та узгодження його інтересів; вироблення адекватних форм поведінки в різних життєвих ситуаціях; навчання клієнта превентивному та корекційному впливу.

Ключовим чинником у досягненні мети консультування підлітків є ефективна комунікація. Розвиток навичок фасилітації допомагає саморозкриттю клієнта-підлітка, формує впевненість у своїх силах, має потенціал перетворити клієнта-підлітка на ровесника-фасилітатора для своїх однолітків. Оскільки психологічне консультування підлітків є багатоаспектним, перспективним ми вважаємо дослідження можливостей формування у підлітків навичок толерантного спілкування та групової фасилітації.

### Література:

1. Опанасенко Л.А. Основи психологічного консультування: у схемах і таблицях. Миколаїв : Іліон, 2019. 134 с.
2. Arthur E. Jongsma, Jr., Series Editor The Adolescent Psychotherapy: Treatment Planner. NY, 2000 by John Wiley & Sons, Inc. 301 p.

3. Virginia M. Axline. (1990). *Dibs in Search of Self: Personality Development in Play Therapy*. Penguin Books Ltd (UK) 208 p.
4. David A. Lane, Andrew Miller Child and Adolescent Therapy: a Handbook. Buckingham, Philadelphia: Open University Press, 1992. 260 p.
5. Egan G. *The skilled helper – a problem management approach to helping*. Belmont, 1994.
6. Нерубаєва І.О., Павловський А.П., Шебардіна А.В. Найкращі практики роботи з підлітками : методичний посібник. Київ, 2020. 180 с.
7. Магдисяк Л.І., Павлова Б.В. Психокорекційна робота практичного психолога з неповнолітніми правопорушниками. *Сучасна наука та освіта Волині* : зб. матеріалів наук.-практ. конф., м. Володимир-Волинський, 22 листопада 2018 р. Луцьк : Волиньполіграф, 2018. С. 107–110.
8. Близнюкова О.М., Мельничук І.Я. Фасилітація як психологічний механізм формування партнерських взаємовідносин у підлітковому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 1(48). С. 28–36.
9. Philip Burnard. *Counseling skills training: A sourcebook of activities for trainers*. London, Stirling (USA): Kogan Page Ltd, 1992.

#### References:

1. Opanasenko L.A. (2019) *Osnovy psykhologichnoho konsultuvannia: u skhemakh i tablytsiakh*. Mykolaiv: Ilion. 134 s. [in Ukrainian]
2. Arthur E. Jongsma, Jr., Series Editor (2000) *The Adolescent Psychotherapy: Treatment Planner*. NY: John Wiley & Sons, Inc. 301 p.
3. Virginia M. Axline (1990) *Dibs in Search of Self: Personality Development in Play Therapy*. Penguin Books Ltd (UK) 208 p.
4. David A. Lane, Andrew Miller (1992) *Child and Adolescent Therapy: a Handbook*. Buckingham, Philadelphia: Open University Press. 260 p.
5. Egan G. (1994) *The skilled helper – a problem management approach to helping*. Belmont.
6. Nerubayeva I.O., Pavlovkyi A.P., Shebardina A.V. (2020) *Naikrashchi praktyky roboty z pidlitkamy: metodychnyi posibnyk*. Kyiv. 180 s. [in Ukrainian]
7. Mahdysiuk L.I. (2018) *Psykhokorektsiina robota praktychnoho psykhologa z nepovnolitnimy pravoporushnykamy*. Suchasna nauka ta osvita Volyni: zb. materialiv nauk.-prakt. konf., 22 lystopada 2018 r., Volodymyr-Volynskiy. Lutsk: Volynpolihraf. S. 107-110. [in Ukrainian]
8. Blyzniukova O.M., Melnychuk I.Y. (2019) *Phasilitatsia yak psyhologichniy mekhanizm phormuvannia partnerskyh vzaiemovidnosyn u pidlitkovomu vitsi*. Teoretychni I prykladni problemy psykhologii. № 1 (48). Severodonetsk. S. 28-36. [in Ukrainian]
9. Philip Burnard (1992) *Counseling skills training: A sourcebook of activities for trainers*. London, Stirling (USA) : Kogan Page Ltd.