

### **АВТОНОМІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК НОВОУТВОРЕННЯ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

*У статті представлено теоретичне дослідження юнацького віку як періоду багатьох особистісних новоутворень, проаналізовані сучасні вітчизняні та зарубіжні погляди на поняття автономізації особистості як одного з новоутворень юнацького віку, розкрито сутність даного явища через суміжні поняття. Формування особистості юнацького віку розглядається автором у руслі суб'єктного підходу.*

**Ключові слова:** автономізація, юнацький вік, новоутворення особистості

*В статье представлено теоретическое исследование юношеского возраста как периода многих личностных новообразований, проанализированы современные отечественные и зарубежные взгляды на понятие автономизации личности, как одного из новообразований юношеского возраста, раскрыта сущность данного явления через смежные понятия. Формирование личности юношеского возраста рассматривается автором в русле субъектного подхода.*

**Ключевые слова:** автономизация, юношеский возраст, новообразования личности

*This article presents the theoretical study of adolescence as a period of many personal neoplasms. The autor analyzes modern native and foreign views on the concept of individual autonomy as one of the neoplasms of adolescence, reveals the essence of this phenomenon through related concepts. The individuality of adolescence is considered by the author in line with the subjective approach.*

**Keywords:** autonomy, adolescence, personal neoplasms

**Актуальність** даного дослідження пов'язана з розповсюдженням у сучасному суспільстві тенденції індивідуалізації у формуванні особистості. Кінцевою метою розвитку та формування індивіда сьогодні є унікальна, цілісна, повністю функціонуюча особистість, на противагу цілям нещодавнього минулого – сформуванню соціально слухняного громадянина. Відсутність глобальної ідеології, яка визначала оптимальні шляхи досягнення успішності та реалізації особистості, скеровувала в виборі майбутнього, позначилась на зміні системи цінностей: «соціальне», як глобальна цінність відійшло на другий план, його місце зайняло «особисте». Сучасна наукова позиція полягає у дослідженні особистості не як результату цілеспрямованих впливів, а як активного начала. У зв'язку з цим необхідним стає поглиблене вивчення новітнього поняття автономізації, як прояву суб'єктності та активності особистості, яка виступає суб'єктом власного розвитку, а не лише результатом впливів інститутів соціалізації.

**Метою** дослідження є аналіз особливостей юнацького віку як сензитивного періоду автономізації; систематизація новоутворень особистості та з'ясування місця автономізації у цьому комплексі.

**Постановка проблеми.** Автономізація є основним завданням соціалізації на стадії індивідуалізації, від здійснення якого залежить, наскільки вдало людина перейде на наступну стадію інтеграції, на якій значимість процесів адаптації та

автономізації урівноважується. [9] Згідно з періодизацією соціалізації, закінчення стадії індивідуалізації та початок інтеграції припадають на юнацький вік. У сучасній вітчизняній віковій психології (Д. Б. Ельконін, Л. І. Божович, В. В. Давидов, І. В. Дубровіна, І. С. Кон, В. Ф. Моргун, Н. Ю. Ткачова) юність є одним з онтогенетичних періодів розвитку людської особистості. Він знаходиться на межі підліткового віку і ранньої дорослості, займає вікові межі приблизно від 15 до 17 років, що співпадає зі старшими класами шкільного навчання, є періодом появи психічних новоутворень. [12] Це – початкова стадія фізичної зрілості, статевого та психічного дозрівання, удосконалення когнітивних функцій, ускладнення інтелекту, розвитку формального мислення, оперування ідеальними категоріями. Перед юнацтвом постає завдання найважливішої значущості: вибір професії, підготовка до трудової діяльності та вступу у шлюб, створення власної сім'ї. Все це зумовлює необхідність самовизначення, вибору свого життєвого шляху.

**Виклад основного матеріалу.** У період юнацтва переважна кількість новоутворень виникає саме в особистісній сфері, адже сформована біологічна та психічна основа особистості дає можливість розгорнути бурхливий розвиток самосвідомості. Саме в ранньому юнацькому віці головним новоутвореннями є відкриття власного Я, розвиток рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності та її властивостей, поява життєвого плану, настанови на свідому побудову власного життя. Значної ваги для старшокласників набуває усвідомлення ними тих якостей оточуючих людей і своїх власних, які зумовлюють людські взаємини. Поява новоутворень в юнацькому віці зумовлена подальшим розвитком самосвідомості – механізму, за допомогою якого людина пізнає себе і будує ставлення до самої себе. В його основі лежить рефлексія – процес усвідомлення, особистісного віддзеркалення і обдумування явищ дійсності, зокрема поведінки, почуттів тощо, з позиції суб'єкта своєї життєдіяльності. Найважливішим надбанням цього віку є відкриття свого внутрішнього світу. Завдяки рефлексії молода людина набуває здатності заглиблюватись в себе, в свої переживання, усвідомлювати свої емоції не тільки як похідні від певних зовнішніх подій, а як стани власного Я. Результатами самосвідомості, як оберненої рефлексії на себе, стають такі новоутворення як Я-концепція, світогляд, життєвий шлях особистості. М.Й. Боришевський називає форму узагальненого уявлення людини про себе «образом Я», та зазначає, що він може набувати різної модальності: «Щоб збагнути винятково важливу роль самосвідомості... слід підкреслити, що предметом чи, точніше, об'єктом самосвідомості... є все єство людини, будь-які її сторони: це і усвідомлення, і оцінка свого тіла в цілому, його особливостей порівняно з тілесними характеристиками оточуючих людей, усвідомлення й оцінка... власних моральних якостей..., своїх ставлень, свого місця серед них – і так до нескінченності». [1] В. Столін включає «образ Я» у когнітивний компонент Я-концепції - як результат розвитку самосвідомості.[14] Поділяючи його погляди П.Р.Чамата [С.33–39,17] виділяє три основні компоненти самосвідомості: 1) когнітивний (пізнавальний) – система уявлень і знань індивіда про себе (самопізнання, самоаналіз, уявлення про себе, самооцінка тощо); 2) емоційно-оцінний – емоційна оцінка своїх уявлень і знань індивіда про себе, емоційне ставлення до себе (почуття скромності, гордості, власної гідності тощо); 3) поведінковий (регулятивний) – усі ті прояви психічної активності, у яких виступає

---

свідоме регулювання власних дій, вчинків, свого ставлення до оточуючих і до самого себе (самодисципліна, самоконтроль тощо). Потужна рефлексія та інтелектуальний розвиток, який супроводжується накопиченням і систематизацією знань про світ, інтерес до особистості, стають в ранній юності тією основою, на якій будується світогляд. Старшокласник шукає чітких, певних відповідей, часто використовуючи для цього не лише практичне, а і формальне мислення, тому в своїх поглядах юнацтво категоричне, недостатньо гнучке, виявляє «юнацький максималізм».[2]

Формування особистості у юнацькому віці є складним процесом, що складається з процесів самоусвідомлення та рефлексії, результатом яких є Я-концепція та світогляд, а також самовизначення, результатом якого є ідентичність особистості та життєвий план. Можна розуміти самовизначення особистості як складний процес формування особистості та його результат. Поняття «самовизначення», яке використовується у вітчизняній психології, подібне до поняття «ідентичність», розробленого американським вченим Е. Еріксоном.[3] Щоб розвести ці два поняття, ми пропонуємо використовувати більш вузьке розуміння самовизначення - як цілісний свідомий акт мотиву, центральне особистісне новоутворення раннього юнацького віку, що виявляється як формування подальшого життєвого плану та способів його реалізації, дій щодо майбутнього, заснований на особистісній ідентичності та Я-концепції. Самовизначення означає не автономію від дорослих, а чітку орієнтацію та визначення свого місця у дорослому світі. [13] Аналіз змістовного компонента самовизначення показав, що незалежно від статі у досліджуваних юнацького віку в загальножиттєвій сфері домінують мотиви комфорту, підтримки життєдіяльності та спілкування. [5]

Ідентичність — психосоціальна тотожність - баланс, узгодженість між внутрішніми психічними якостями особистості та її соціальними ролями, діяльністю й поведінкою. Дозволяє особистості усвідомлювати себе у всьому багатстві своїх ставлень до навколишнього світу та визначає її систему цінностей, ідеалів, життєвих планів, соціальних ролей з відповідними формами поведінки. Ідентичність — умова психічного здоров'я, і якщо вона не сформується, то людина не знаходить себе, свого місця у суспільстві, відчувається «втраченою». Ж. Марша [С. 163, 15] встановив чотири типових варіанти формування ідентичності:

1. Невизначену, ще не сформовану, «дифузну» ідентичність.
2. Наперед зумовлений, «приречений варіант розвитку».
3. Проба ролей або «мораторій» у спробі виробити ідентичність.
4. Реалізована або «зріла ідентичність».

Перший варіант означає, що молода людина не пройшла через випробування, пов'язані з самовизначенням; другий варіант передбачає, що індивід раніше терміну готовності включився у «дорослу» систему взаємин, зробивши це під чужим впливом,— це розцінюється як несприятливий фактор для формування його особистісної зрілості. У третьому випадку юнак знаходиться в процесі інтенсивного пошуку себе; «зріла ідентичність» свідчить про те, що криза пройшла, відчуття самоідентичності, тобто власної визначеності, сформовано, і молода людина перейшла до самореалізації. Вказані варіанти

---

формування ідентичності виступають в двох своїх значеннях: це етапи розвитку особистості і одночасно її типи. Пройшовши стадію невизначеної ідентичності, юнак може підійти до інтенсивного випробування різноманітних ролей, але може залишитися й на початковому рівні, так і не переживши усіх труднощів та радощів процесу самовизначення. Дифузна ідентичність пов'язана з інфантильним бажанням якомога довше не вступати у доросле життя, з стійким станом тривоги, почуттям ізоляції та спустошення. Дифузна ідентичність може виявлятися у відкритому несприйнятті соціальних ролей, бажаних для сім'ї та найближчого оточення, у неповазі до всього вітчизняного та переоцінці закордонного, у прагненні стати «нічим» (якщо це єдиний спосіб самоствердження, що залишився).

У вітчизняній психології формування ідентичності пояснюється, як розвиток особистості через «привласнення» своєї «всебічної сутності»: Л. С. Виготський розробив теорію інтеріоризації, яка показує, що «через інших ми стаємо самим собою», «особистість, як і будь-яка вища психічна функція проходить через зовнішню стадію розвитку, тому що вона є спочатку соціальною». Механізмами розвитку особистості є ідентифікація та відокремлення. Мудрик, розкриваючи механізм відокремлення у контексті соціалізації, вводить для його позначення термін «автономізація». [7] Далі для позначення відокремлення ми будемо використовувати цей термін. Ідентифікація – процес емоційного та змістового ототожнення себе з іншою людиною, групою, зразком. Розрізняють інтеріоризаційну ідентифікацію, «привласнення» і «відчуття» іншого, та екстеріоризаційну ідентифікацію перенесення своїх почуттів і мотивів на іншого. У взаємодії ці ідентифікаційні механізми дають можливість індивіду розвиватися, рефлексувати і бути адекватним соціальним очікуванням.

Автономізація є механізмом відстоювання окремим індивідом своєї природної і людської сутності, можливість виділити себе із загального цілого; зайняти особливе положення у суспільстві. Ідентифікація та автономізація розглядаються як діалектично пов'язані механізми: ідентифікація - механізм переживання суб'єктом ототожнення своєї тотожності з об'єктом ідентифікації: іншою людиною або будь-яким об'єктом. Автономізація – прагнення індивіда виділитися з числа інших, переживання суб'єкта своєї відстороненості від об'єкта. Об'єктивно ідентифікація виступає як механізм «присвоєння» індивідом своєї людської сутності, як механізм соціалізації особистості, а автономізація - як механізм індивідуалізації особистості. [С. 81, 8] Мухіна В.С. виділяє два рівні народження особистості. Рівень першого народження - привласнення структури самосвідомості, відбувається не тільки через механізм ідентифікації. Присвоєні елементи структури самосвідомості наповнюються індивідуальним змістом і закріплюються в особистості завдяки її здатності до автономізації. Ідентифікація також вибіркова: зовнішні впливи завжди опосередковуються внутрішнім змістом, позицією особистості. Здатність до автономізації - це перш за все позитивна здатність до утримання, захисту, збереження індивідуального. Рівень другого народження особистості, пов'язаний з формуванням світогляду. Проявом активної волі, через який у соціумі реалізується світогляд, є самотійність. І хоча цієї самотійності особистість вчиться через приклади значущих осіб, з якими вона ідентифікується, самотійність неодмінно вимагає здатності до

---

автономізації. На цьому етапі розвитку особистості механізм автономізації діє на емоційному та когнітивному рівнях, це дає можливість при взаємодії з іншими людьми «зберігати своє обличчя» не тільки на емоційному, а й на раціональному рівні. Розглядаючи гіперфункцію механізмів ідентичності особистості, слід зазначити, що при депривації особистості бажаний рівень автономізації може замінитись відчуженням, а недостатній рівень автономізації та гіперфункція ідентифікації стати причинами розмитої ідентичності, співзалежності особистості. Мухіна В.С також відмічає, що саме в юності загострюється потреба до автономізації, прагнення захистити свій унікальний світ від вторгнення сторонніх та близьких людей для того, щоб через рефлексію зміцнити відчуття особистості, щоб зберегти свою індивідуальність, реалізувати свої домагання на визнання. Підліток, пізнаючи себе через призму інших, орієнтується на те, «який я серед інших, наскільки я схожий на них», старшокласник більшою мірою орієнтується на те, який він в очах оточуючих, наскільки він відрізняється від інших і наближається до свого ідеалу. Результатами процесів ідентифікації та автономізації стають новоутворення: особистісна ідентичність та особистісна автономізація – досягнення різних типів автономій: поведінкова автономія (потреба і право самостійно вирішувати питання, які стосуються їх особистого життя), емоційна автономія (потреба і право мати власні прив'язаності, вподобання та вибирати їх незалежно від батьків), моральна і ціннісна автономії (потреба і право на власні погляди, норми, ціннісні орієнтації і фактична їх наявність). Автономізація, як система автономій, слугує для підтримання сформованої ідентичності під тиском суспільства, надає можливість проводити зміну ідентичності свідомо, як частину життєвого плану. У поясненні сутності автономізації Рожков М.І. цитує Е.Фромма, що процес автономізації це формування конструктивної «свободи для», на відміну від «свободи від».[11] Е. Фромм зазначає, що шлях формування такої свободи лежить через пошук прихильності близьких людей, віднайдення свободи від них, переживання самотності, повернення початкового комфорту через пошук прихильності. На справді ж, що у дитячому віці, що пізніше проявом прихильності є втручання в життя іншої людини, і отримання бажаної опіки та ласки поєднується з контролем, що не є комфортним для готової до самовизначення особистості. Переживання особистісної скутості спричинює рух через нову самотність до продуктивної «свободи для», що відкриває простір до самореалізації. Повернення до набуття «свободи від», самотності та пошуку прихильності можуть повторюватись безліч разів, поки людина не переосмислить самотність як конструктивне відчуття і не стане на новий щабель розвитку особистості.[16] Саме таку конструктивну самотність описує І.Кон: «самотність часто відчувається як відчуття внутрішньої порожності, яку треба чимось заповнити, відчуття тривоги та хвилювання, спричинені усвідомленням своєї унікальності, неповторності, несхожості на інших. Це є причиною потреби у спілкуванні і, водночас, підвищення вибірковості в спілкуванні та потреби в усамітненні, під час якого проходить заглиблення в себе, самовідчуття, саморефлексія.» [С.63, 4] Просандеєва Л.Є. розглядає автономізацію як процес соціалізації, засобами якого формується самоцінність особистості, яку вона також додає до новоутворень юнацького віку. [10] Тільки реалізована, сформована ідентичність особистості та автономізація (довіра до

---

світу, самостійність, ініціативність, компетентність) дозволяє старшокласнику вирішити головне завдання, яке ставить перед ним суспільство, — завдання самовизначення, вміння розробити свій життєвий план. Життєвий план — це одне новоутворення юнацького віку. Це явище одночасно соціального та етичного порядку, тобто, відповідь юнака на питання ким бути (професійне самовизначення) та яким бути (моральне самовизначення). Життєвий план виникає, на думку І.С. Кона, тільки тоді, коли предметом роздумів стає не тільки кінцевий результат, але й способи його досягнення, шлях, яким збирається йти людина, ті об'єктивні та суб'єктивні ресурси, які йому для цього знадобляться. Життєвий план — це план діяльності, тому, з огляду на провідну діяльність, його основою в юнацькому віці є вибір професії.

Паралельно з набуттям соціальної зрілості в юнацькому віці спостерігається висока гнучкість соціальних ролей – юнаки намагаються прирівняти себе до людей різних статусів, статі та віку, цим самим відкрити та спробувати якомога більше соціальних ролей, визначити з них бажані та потрібні для себе. Водночас має місце комунікативне експериментування, що сприяє накопиченню комунікативного досвіду юнаків, але й викликає певні розчарування. Залишається актуальним прагнення хлопців та дівчат перебувати у референтній групі, займати вагомий статус серед ровесників, що започаткувалось ще в підлітковому віці. Соціалізація в юнацькому віці досягає етапу інтеграції, тобто молоді люди намагаються налагодити з ровесниками взаємини, що характеризуються глибокою психологічною близькістю. Спілкування з однолітками необхідне для становлення самовизначення в ранній юності, але воно має інші функції: - спілкування з друзями залишається інтимно-особистісним; - зміст такого спілкування – реальне життя, а не життєві перспективи; - засноване на ставленні до іншого як до самого себе, у ньому розкривається власне реальне “Я”. Спілкування з однолітками підтримує самосприйняття, самоповагу.

Щоб зрозуміти взаємостосунки старшокласника з батьками, необхідно знати, як змінюється за віком функції цих стосунків і пов'язані з ними уявлення. В очах дитини мати і батько виступають в декількох іпостасях: - як джерело емоційного тепла і підтримки, без яких дитина відчуває себе незахищеною і безпомічною; - як влада, директивна інстанція, розпорядник благ, покарань і заохочень; - як взірець, приклад для наслідування, втілення мудрості і найкращих людських якостей; - як старший товариш і порадник, якому можна довірити все. Якщо досягнення поведінкової автономії юнаків визнається батьками, це послаблює конфліктність їх взаємин. У порівнянні з підлітками юнаки також виражають більш терпиме, лояльне та доброзичливе ставлення до батьків. При всьому тяжінні до самостійності, юнаки гостро потребують життєвого досвіду і допомоги старших. Багато проблем, які їх хвилюють, вони не завжди можуть обговорювати з однолітками, через самолюбство або брак досвіду. Проте взаємостосунки старшокласників з батьками часто обтяжені конфліктами і їх взаєморозуміння могло б бути кращим. Гарні батьки знають про свою дитину значно більше, ніж хто-небудь інший, навіть більше, ніж вона сама. Але зміни, які відбуваються з юнаком, відбуваються надто швидко для батьківського ока. [6] Саме міжособистісні стосунки, особливо близькі та значущі, яким є спілкування з батьками та друзями, є ареною для прояву особливостей автономізації

особистості, а також чинником, що впливає на їх формування. Адже так складно відстоювати власну індивідуальність перед впливом людей, які самі є цінностями особистості. Саме в спілкуванні формується тонка грань на якій балансує рішення особистості адаптуватися і змінюватися чи залишатися собою та боротися. У колі друзів та сім'ї юнацтво отримує можливість проявити себе і отримати підтримку, навіть якщо обставини життя видаються складними. Отримані у міжособистісних стосунках зразки поведінки, успішні чи не зовсім, будуть зберігатись у особистості і проявлятись у подальшому житті. Сформована автономізація, як здатність до збереження власної індивідуальності, проявляючись у багатьох життєвих ситуаціях, нестиме в собі опосередкований вплив близького оточення.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У сучасній психологічній науці до новоутворень особистості юнацького віку відносяться самоусвідомлення та Я-концепція, світогляд, самовизначення, ідентичність, життєвий шлях особистості, навчально-трудова провідна діяльність, повернення до довірливих стосунків із значимими іншими та розвиток інтимного спілкування. Всі вони є основою для подальшого функціонування особи юнацького віку як дорослої, сформованої особистості та її самореалізації. Ми пропонуємо також віднести автономізацію особистості до новоутворень юнацького віку, як результат одного з завдань соціалізації, що полягає у формуванні здатності особистості усвідомити неповторність та цінність своєї особистості, розвивати її та нести відповідальність за себе, зберігати сталість поведінки і стосунків, відповідно до уявлень про себе, своєї самооцінки. Сутністю новоутворення стає індивідуальний профіль автономізації особистості, що складається співвідношення інтенсивності автономії, як елементів її системи: ціннісної, емоційної, поведінкової та психологічної. Дане новоутворення збігається за змістом з результатом стадії індивідуалізації у концепції соціалізації Петровського, та є однією з умов успішного проходження наступної стадії інтеграції. У перспективі передбачається дослідження впливу сім'ї як фактора соціалізації, та особливостей її сприйняття юнаками на становлення особистісного профілю автономізації особистості.

### **Література**

1. Боришевский М.И. Развитие саморегуляции поведения школьников./ М.И.Боришевский. Диссертация в форме научного доклада д-ра психол. наук: 19.00. 07. - К.,1992.- 77с.
2. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие для пед. Вузов/ М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова; Под общ. ред.: М.В. Гамезо. - М.: Педагогическое общество России, 2003. - 512 с.
3. Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии: Учеб. Пособие./ Головей Л.А., Кулешова Л.Н., Вансовская Л.И. и др.; Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. (ред.). - 2-е изд., доп. и перераб. - СПб: Речь. - 2002. - 693 с.
4. Кон И. С. Психология ранней юности: Кн. для учителя.— М.: Просвещение, 1989.— 252с.
5. Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці./ Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. КІЇВ – 2006. – 23с.
6. Матяш-Заяц Л.П. Соціально-психологічні чинники виникнення міжособистісних конфліктів у ранньому юнацькому віці/ Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Л.П. Матяш-Заяц; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. — К., 2005. — 21 с.
7. Мудрик А.В. Социализация человека: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 304 с.
8. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество:

- 
- Учебник для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.:Издательский центр «Академия», 1999. - 456 с.
9. Петровский. Л.В. Развитие личности/ Л.В. Петровский// Введение в психологию / Под общ. ред. проф. Л. В. Петровского. — Москва: Издательский центр «Академия», 1996. - 496 с.
10. Просандеєва Л. Є. Концепція автономізації-соціалізації власного “я” особистості/ Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського: збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки» / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. — Т. 2. — Вип. 7. — Миколаїв: МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2011. — 320с.
11. Рожков М.И., Байбородова Л.В. Организация воспитательного процесса в школе: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 256 с.
12. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. — К.:Академвидав. — 2006. — 360 с.
13. Сергєєнкова О.П. Вікова психологія : навч. посіб. / Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. — К.: ТОВ «Центр учбової літератури». — 2012. — 384 с.
14. Столин В.В. Самосознание личности . - М.: Изд-во МГУ, 1983. - 284 с.
15. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. - 2-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 544с.
16. Фромм Э. Бегство от свободы/ Серия: Психологические технологии М.: Академический Проект – 2008. - 256с.
17. Чамата П.Р. Самосвідомість особистості. Загальна психологія: Хрестоматія Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Навчальний посібник. — К.: Каравела, 2008. — 640 с.)