

УДК: 159.922.6+115.4

© Бабатіна С.І., 2014 р.

С.І. Бабатіна
Державний університет,
м. Херсон

ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНОЇ ФОРМИ ТЕМПОРАЛЬНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

У статті проведено теоретичний аналіз підходів до розвитку конструктивної форми темпоральності, теоретично обґрунтовано структурну будову особистісного та діяльнісного етапів розвивально-корекційної програми, спрямованої на розвиток темпоральних характеристик особистості в юнацькому віці, зокрема студентському періоді життя.

Ключові слова: конструктивна форма темпоральності, організація часу, управління часом, студент, часова компетентність.

С.И. Бабатина

ПУТИ И СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ КОНСТРУКТИВНОЙ ФОРМЫ ТЕМПО- РАЛЬНОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье проведен теоретический анализ подходов к развитию конструктивной формы темпоральности, теоретически обосновано структурное строение личностного и деятельностного этапов развивающе-коррекционной программы, направленной на развитие темпоральных характеристик личности в юношеском возрасте, в частности студенческом периоде жизни.

Ключевые слова: конструктивная форма темпоральности, организация времени, управление временем, студент, временная компетентность.

S.I. Babatina

WAYS AND MEANS OF DEVELOPMENT OF CONSTRUCTIVE FORM OF TEMPORALITY AT STUDENT'S AGE

This article presents the theoretical analysis of approaches to the development of structural forms temoralnosti theoretically grounded structural personality structure and developmental stages of the activity-correction program aimed at the development of temporal characteristics of personality in adolescence, including the student's period of life.

Key words: constructive form of temporality, time organization, time management, student temporal competence.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасні умови праці вимагають від людини уміння слідувати за плином часу в процесі діяльності, розподіляти її в часі, реагувати на різні сигнали з визначеною швидкістю і через задані часові інтервали прискорювати або уповільнювати темп своєї діяльності, раціонально використовувати час. В усіх видах дія-

льності людині так чи інакше потрібно набути вміння орієнтації в часі, почуття часу. У свою чергу почуття часу спонукає людину бути організованою, зібраною, допомагає берегти час, раціональніше його використовувати, бути точним. Час є регулятором не лише різних видів діяльності, але і соціальних стосунків людини, навчальної і трудової діяльності. Немає жодного виду діяльності, в процесі якої просторово-часове орієнтування не було б важливою умовою засвоєння знань, умінь, навичок у процесі розвитку особистості. Отже питання розвитку конструктивної форми темпоральності особистості є актуальним у сьогоденні і потребує теоретичного узагальнення та емпіричного дослідження серед осіб юнацького віку, зокрема студентства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психолого-педагогічній сфері темпоральність досліджувала як характеристику окремих процесів розвитку особистості В. Ярська; суб'єктивний час особистості в концепції організації життя був предметом розгляду К. Абульханової-Славської, Т. Березіної, А. Болотової, Т. Доброхотової, В. Ковальова, Л. Кублицькене, З. Рябикіної, Р. Свиначенка та ін.; розвиток темпоральної свідомості у своїх працях обґрунтувала З. Кіресва; особистість у темпоральному вимірі є предметом досліджень В. Ковальова, Л. Копець, Н. Потасенко, О. Старовийтенко, П. Удачиної, L. Doob, D. Miller, C. Porter та ін.

Часове майбутнє, зазначає І. Нікітіна, забезпечує часову перспективу або власне планування життєдіяльності, важливою характеристикою якого є його організованість, що забезпечується засобами досягнення поставлених цілей [6]. Конструктивна і результативна діяльність можлива тільки при правильній організації її в часі, що у свою чергу, залежить від багатьох якостей і структури психологічного часу особистості.

При описі психологічного часу використовують різні підходи: вивчення психологічного часу та життєвого шляху особистості, сприйняття часу (Б. Ананьєв, А. Болотова, В. Буганова, Є. Головаха, Д. Елькін, О. Кронік, В. Лисенкова, І. Підласа, О. Полунін, С. Рубінштейн, І. Сеченов, Т. Титаренко, П. Фресс, Б. Цуканов та ін.); часова регуляція діяльності (В. Плохих), планування особистісного часу (К. Абульханова-Славська, В. Серенкова), організація часу життя особистості як функціонування часового механізму індивіда (В. Ковальов, В. Ляудіс, Т. Павлова, О. Полунін) тощо.

Мета статті передбачає визначення шляхів та засобів розвитку конструктивної форми темпоральності в студентському віці та теоретичному обґрунтуванні розвивально-корекційної програми, спрямованої на розвиток складових конструктивної форми темпоральності, а саме: орієнтації у часі, управління часом, часової компетентності, континуального сприйняття і переживання часу особистістю тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. У контексті дослідження ми розглядаємо конструктивну форму темпоральності, яка визначається в особливостях орієнтації у часі та його переживанні як плавного, безперервного, різноманітного, організованого, цілісного. Зазначені складові конструктивної форми темпоральності є характеристиками континуальності часу. Час особистістю сприймається континуально за умови усвідомлення віддалених в минуле і майбутнє актуальних міжподієвих зв'язків і є показником розвитку дорослої людини.

Категорії часу та темпоральності особистості прямо або побічно присутні в характеристиках психотерапевтичних напрямів. Так, зокрема психоаналітична теорія ґрунтується на усвідомленні симптому, коріння якого знаходиться в минулому, а для дослідників синдрому предків – в далекому минулому. Психотерапевтична стратегія психоаналітики спрямована на пошук у далекому минулому інформації про події життя пацієнта, яка може бути використана в майбутньому для корекції власного світосприйняття. Натомість індивідуальна психологія А. Адлера [11] орієнтована на майбутнє, де особистість визначається цілями і однією з рушійних сил якої є «фікційний фіналізм», тобто ідея про те, що поведінка та діяльність людини повністю підпорядковані лише досягненню намічених цілей у майбутньому, сьогодення для такої особистості не є актуальним. Розвиток і формування темпоральних характеристик особистості знаходить своє відображення в практиці гештальттерапії Ф. Перлза [7], що зосереджується на принципі «тут і зараз», і саме переживання сьогодення особистістю є ключовим в психотерапевтичному процесі гештальтистів. Проте, представники шкіл біхевіоризму і когнітивізму спрямовують свої техніки переважно на усвідомлення особистістю актуального теперішнього і ретроспективного переживання минулого. Представники біхевіоризму вивчають прояви темпоральності через дослідження поведінки особистості та спрямовують свої методи для набуття умінь бути адаптивною до змін умов життєдіяльності, на противагу їм когнітивісти зосереджуються на думках і мисленні особистості, тобто на тому, що зараз думає людина про себе і світ і спрямовують свої техніки на формування та навчання нових нестандартних способів мислення. Техніки гуманістичної, екзистенціальної та нейролінгвістичної (НЛП) психотерапії, зорієнтовані переважно на вивчення часопростору особистості обмеженого лише сьогоденням і майбутнім, хоча у межах цих парадигм існують і техніки роботи з минулим. Зважаючи на зазначене можна стверджувати, що вивчення категорії часу та темпоральності є актуальним і для психотерапевтичних напрямів і шкіл психології, для корекції відношення до часу життя, усвідомлення його значущості для ефективної самоорганізації не тільки у сьогоденні, але і з ресурсом минулого та спрямуванням у майбутнє.

Отже, серед психологічних досліджень, які побічно розв'язують проблеми розвитку конструктивної форми темпоральності особистості студентів, можна виокремити такі положення, що:

1) орієнтовані на минуле особистості, на виявлення позитивного досвіду минулого для вирішення актуальних та перспективних життєвих проблем особистості (психодинамічні теорії особистості, когнітивізм);

2) орієнтовані на теперішнє особистості, на актуальну поведінку особистості, переживання подій життя «тут і зараз» (біхевіоризм, гештальтпсихологія);

3) орієнтовані на майбутнє особистості, на створення ефективних стратегій цілепокладання, планування та організацію часу життя (гуманістична, екзистенціальна психотерапія, НЛП, тайм-менеджмент).

Зупинимось коротко на характеристиці кожного з цих напрямків. Перший напрям досліджень представляє інтерес у зв'язку з тим, що дослідження в його межах розкривають основні концептуальні положення про ставлення особистості до свого минулого, вміння використовувати минулий досвід для вирішення актуальних проблем.

У межах даного підходу науковий інтерес для нашого дослідження представляє концепція трансгенераційного синдрому А. Шутценбергер [9]. Трансгенераційний синдром (або синдром предків) виступає як збіг дат значущих подій, що відбуваються в одному і тому ж роду протягом декількох поколінь, повторення обставин життя і смерті, а також передача «у спадок» невиконаного сімейного боргу. Відповідно до цієї теорії, певні життєві невдачі та труднощі особистості можуть бути пов'язані з подіями, які систематично відбувались у власному минулому чи у житті предків.

Когнітивний підхід до дослідження проблем звернення особистості до минулого досвіду найбільш яскраво представлений у теорії виучуваної безпорадності М. Селігмана. Виучувана безпорадність являє собою стан людини, в якому вона навчилася вести себе безпорадно, навіть при тому, що можливість поліпшення з'являється після зникнення шкідливих обставин, в які людина була поставлена. До числа основних джерел безпорадності М. Селігман відносить такі: досвід переживання несприятливих подій, стресів (психотравмуючих ситуацій у дитинстві), тобто досвід відсутності можливості контролювати події власного життя; досвід спостереження безпорадних моделей поведінки та досвід відсутності самостійності у дитинстві [3].

Таким чином, відповідно до цієї теорії особистість, яка у минулому не була спроможна впливати на події свого життя, спостерігала безпорадність інших людей чи переживала певні стреси, у більшій мірі схильна до почуття певної безпорадності, нездатності контролювати актуальні події.

Також із цієї теорії випливає, що психологічний супровід розвитку самостійності у дитинстві може бути підґрунтям того, що в особистості не буде сформована виучувана безпорадність.

Другий напрямок досліджень в області психотерапії темпоральних характеристик особистості характеризується зосередженістю на теперішньому часі. Зміст даного напрямку найбільш повно розкрито у підходах до теперішнього часу особистості у гештальттерапії. Базова ідея гештальттерапевтичного підходу заснована на здатності психіки до саморегуляції, на творчому пристосуванні організму до навколишнього середовища і на принципі відповідальності людини за всі свої дії, наміри і очікування. Основна роль терапевта полягає в тому, щоб фокусувати увагу особистості на усвідомленні того, що відбувається «тут і зараз» (а в інтерпретації Ф. Перлза «тут і як») [7]. Принцип «тут і зараз» вийшов поза межі гештальтпсихології та використовується у практиці створення тренінгових програм різної спрямованості, тому зосередження особистості на теперішньому, актуальному переживанні може бути причиною певних самообмежень у зверненні до минулого чи при плануванні майбутнього.

Одним із найбільш цікавих напрямків психотерапії теперішнього є так звані екстремальні тренінги, спрямовані на розвиток ефективної діяльності в надзвичайних, екстремальних умовах. Екстремальні тренінги спрямовані на розвиток індивідуальних лідерських навичок і розвиток харизматичності, навчання глибинним неусвідомлюваним навичкам впливу на оточуючих формування креативності, командотворення та стрес-менеджмент, що передбачає глибинну релаксацію і збільшення ефективності відпочинку в будь-яких умовах, у тому числі несприятливих: хронічний стрес, умови підвищеної невизначеності і т. п. Деякі з тренінгів особистісного росту також використовують технології екстремальних тренінгів.

Третій напрямок досліджень розвитку темпоральності пов'язаний із майбутнім і зосереджений на формуванні стратегій цілепокладання та перспектив життя. Цей напрямок досліджень присвячений теоріям, які прямо чи побічно стосуються темпоральності особистості та її зв'язку із проблематикою цілепокладання, формування стратегій життя та ефективною організацією часу.

Класичним прикладом теорій, орієнтованих на майбутнє, є концепція менеджменту П. Друкера, яку використовують вітчизняні дослідники організації часу Н. Сидорова та Є. Анісінкова [8] і за якою управління власним часом має ґрунтуватись на наступних положеннях: орієнтація не на минуле, а на майбутнє; концентрація на цілях та потенційній вигоді, а не

наявних труднощах; визначення власного шляху; визначення високих домагань та складних цілей.

Дж. Ягер [10] вводить поняття творчого управління часом, під яким розуміє дотримання наступних принципів: активність, визначення цілей та пріоритетів, зосередженість, визначення реальних строків виконання, відмова від прокрастинації, зрівноваженість. Автором також було визначено ряд негативних аспектів у процесі управління часом, які у той чи іншій мірі можуть супроводжувати діяльність особистості у сфері тайм-менеджменту, а саме: педантичність, яка розуміється як надмірна вимогливість, страх невдачі та страх успіху, низька чи завищена самооцінка власної діяльності, низький опір стресам, почуття заздрості, провини та нудьги, нездатність сприймати критику та самовідданість, шкідливі звички, у тому числі звичка запізнюватись.

П. Берд [1] наводить наступні принципи управління часом: 1) чесний облік часу; 2) визначення елементів нерозумного використання часу; 3) визначення кількості неконтрольованого часу; 4) визначення пріоритетних справ з урахуванням їх важливості та терміновості; 5) зведення позитивних моделей поведінки до звички; 6) самоконтроль в управлінні часом; 7) повне використання часу для відпустки чи канікул; 8) визначення часу для здоров'я; 9) відмова від справ, які не наближають до успіху; 10) прагнення до перетворення кожного дня на день мрії.

Ключовим компонентом ефективного управління часом, на думку Й. Кноблауха та Х. Вельте [4], виступає наявність цілі діяльності. Автори запропонували циклічну модель діяльності, на початку якої знаходиться відсутність цілі, яка призводить, в свою чергу, до відсутності плану, позитивних результатів, почуття неповноцінності та творчої кризи.

А. Болотовою визначено основні засади тренінгу часової компетентності у тайм-менеджменті [2]. Автор визначає часову компетентність як сукупність таких компетенцій, адекватне «почуття часу», конструювання часових лімітів та меж спілкування, звуження та розширення часового простору спілкування в залежності від ситуації, особливостей взаємодії та емоційного стану партнера. Мета програми тренінгу часової компетентності А. Болотової зосереджується на розвитку адекватних часових уявлень та ефективного використання часу, які також можна віднести до складових конструктивної форми темпоральності. Програма тренінгу побудована на основі компетенційних технологій та включає декілька етапів:

1) діагностичний, спрямований на визначення рівня здатності адекватного сприйняття та оцінки часу, готовності до прогнозування часових перспектив, знання стратегій планування та організації часу життя, здат-

ності до особистісної організації часу, зміни лімітів спілкування в залежності від ситуації;

2) диференційне формування груп тренінгу з урахуванням типології регуляції часових режимів діяльності;

3) розробка індивідуально-орієнтованих програм розвитку часової компетентності, спрямованих на моделювання ситуацій (дефіциту часу, часового надлишку, виконання нерегламентованих у часі завдань) для реального констатування своєї поведінки у часі;

4) пролонговані раціонально розподілені навчальні тренінги, спрямовані власне на оволодіння часовою компетентністю.

Системний підхід до розвитку конструктивної форми темпоральності передбачає використання технік роботи із минулим, теперішнім та майбутнім особистості студента, а також формування часової компетентності, що передбачає оволодіння знаннями про категорії діяльності та часу, а також оволодіння прийомами та методами ефективної самоорганізації та управління часом життя.

В основу визначення принципів побудови розвивальної програми щодо формування конструктивної форми темпоральності в студентському віці лягли такі міркування: по-перше: студентський вік є сензитивним для розвитку конструктивної форми темпоральності особистості; по-друге: генезис конструктивної форми темпоральності у загальному вигляді можна уявити таким чином: розвиток здатностей до ефективної організації часу життя студента у континуумі «минуле-теперішнє-майбутнє»; розвиток часової компетентності; розвиток здатностей до самоорганізації та ефективної організації часу життя студентів; по-третє: структура програми з розвитку конструктивної форми темпоральності особистості студента включала, особистісний та діяльнісний етапи. Основні завдання *особистісного етапу* містили завдання та вправи спрямовані на формування конструктивних рис темпоральності особистості студента; основні завдання *діяльнісного етапу* відповідно до особливостей функціонування темпоральності особистості передбачали систему прийомів організації часу, здатностей, які лежать в основі часової компетентності особистості.

Метою впровадження розвивально-корекційної програми було формування конструктивної форми темпоральності особистості студента. Розроблена програма реалізувалась із залученням студентів п'ятого курсу. Зупинимось коротко на характеристиці кожного з етапів розвивально-корекційної програми (РКП).

Реалізація етапів особистісного блоку проходила у три стадії: «минуле», «теперішнє» і «майбутнє». Робота на особистісному етапі проходила за різноманітними тематиками та завданнями (див.табл.1), які опрацьовувались в системі засобів групової та індивідуальної роботи, а саме: у ко-

лективних дискусіях та обговореннях, евристичних бесідах, аналізі метафор, проблемних ситуаціях, виконанні вправ та самостійних завдань у щоденнику самоспостережень.

Таблиця 1

Структурна будова особистісного етапу розвивально-корекційної програми

Назва стадії	Мета	Завдання	Заняття
«Минуле»	формування вміння використовувати позитивні ресурси минулого	- усвідомлення минулого як ресурсу для подальших досягнень; - позбавлення негативного досвіду минулого; - трансформація бачення та ставлення до минулого; - ознайомлення з техніками використання позитивних ресурсів минулого; - формування вміння використовувати минулий досвід як ресурс життя формування оптимістичного атрибутивного стилю.	№1-5
«Теперішнє»	формування умінь та навичок жити теперішнім	- формування вміння пережити події життя «тут і зараз», що передбачає вміння виражати свої почуття та ефективно діяти у конкретний момент часу; - розвиток здатності до саморегуляції та рефлексії, що обумовлюють здатність особистості до самоорганізації психічної активності та переосмислення причинно-наслідкових особливостей результатів активності особистості; - корекція психологічних особливостей, які виступають негативними умовами самоорганізації особистості, а саме прокрастинації та ургентної залежності.	№6-10
«Майбутнє»	формування умінь та навичок ефективного цілепокладання та уявлення про перспективу майбутнього	- формування вмінь ефективного цілепокладання; - формування позитивної картини майбутнього; - формування вмінь прогнозування майбутніх подій та антиципації; формування стратегій та перспективи життя.	№ 11-15

Таким чином під час реалізації особистісного етапу РКП у студентів були сформовані вміння: сприймати минуле як позитивний ресурс, активно діяти у теперішньому, ефективно планувати та прогнозувати майбутнє.

Передумовою розробки змісту діяльнісного етапу був проведений теоретичний аналіз особливостей темпоральності особистості у студентському віці, проведення якого дало змогу дійти висновку, що функціонування таких якостей можливе за умов оволодіння студентами знаннями (часовою компетентністю) та вміннями (прийомами, техніками, методами організації часу життя та управління часом). Функціонування конструктивної форми темпоральності студентів передбачає знання психологічних особливостей таких гуманітарних категорій, як час, часова перспектива, організація часу, діяльність, активність, режим діяльності тощо. Окрім формування обізнаності студентів у зазначених питаннях, важливим напрямом діяльнісного етапу розвивально-корекційної програми виступає оволодіння практичними вміннями та навичками організовувати власну діяльність, забезпечуючи ефективне управління часом життя. Говорити про конструктивну темпоральність особистості та оволодіння вміннями організовувати свій час можливо лише в тому випадку, коли ці практичні вміння ґрунтуються на розвинутій часовій компетентності особистості студента.

Таким чином, діяльнісний етап розвивально-корекційної програми передбачає реалізацію двох стадій – змістовної, спрямованої на формування часової компетентності, та динамічної, спрямованої на оволодіння і застосування на власній практиці навичок та вмінь управління часом.

Процес управління часом вимагає від того, хто ним керує, оволодіння засобами часової компетентності. Часова компетентність розуміється як сукупність знань і умінь, пов'язаних з адекватною оцінкою одиниць часу, конструювання часових лімітів діяльності, відчуття та адекватне сприйняття часового простору взаємодії (А. Болотова, І. Якісна), усвідомленість і впорядкування особистих цілей, їх узгодженість з цілями близьких людей і з цілями організації, регулярне письмове планування власного часу, вміння делегувати, оптимальне співвідношення роботи та відпочинку, постійне вдосконалення навичок самоорганізації, наявність твердої волі, самоконтролю (І. Калінін), точність встановлення часових витрат на конкретний вид діяльності, здатність оптимального конструювання в часовому просторі програм досягнення мети, уміння контролювати часовий графік виконання завдань (О. Кузьміна) [5].

Структурна будова діяльнісного етапу розвивально-корекційної програми наведена у таблиці 2.

Таблиця 2

Структурна будова діяльнісного етапу РКП з формування часової компетентності студентів

Назва стадії	Мета	Завдання	Заняття
Змістовна	формування знань студентів питань організації власного часопитання	<ul style="list-style-type: none"> - розвиток поінформованості з питань категорій діяльності та часу; - оволодіння знаннями про деструктивні форми темпоральності особистості та засобами їх діагностики; - формування обізнаності у принципах, методах та законах тайм-менеджменту; - розвиток обізнаності в психологічних питаннях організаторських здібностей та саморегуляції діяльності. 	№-1-6
Динамічна	формування вміння організації часу життя та управління часом	<ul style="list-style-type: none"> - діагностика та розвиток конструктивного ставлення до часу життя; - розвиток здатностей до самоорганізації; - формування психологічної озброєності навичками та вміннями планування часу; - діагностика та розвиток здатності до організації навчальної та професійної діяльності; - розвиток здатностей до саморегуляції у діяльності; - корекція умов непродуктивної організації часу. 	№-7-15

Оскільки, процес управління часом особистості може здійснюватись не лише завдяки сформованим відповідним умінням та навичкам, а навпаки – системі умінь, які забезпечують управління часом, самоорганізацію та базуються на відповідних знаннях особливостей процесів діяльності, що мають бути керованими. Актуалізація мотивації до участі в динамічній стадії розвивально-корекційної програми має бути пов'язана з основними мотивами, характерними у студентському віці та тими, які відображають зміст стадії розвивально-корекційної програми. Серед основних мотивів студентів, які були використані у РКП, були такі: прагнення до успіху, можливість підвищення власної самоефективності, навчальної та майбутньої професійної успішності, прагнення витратити більшу частину часу на

відпочинок та розваги і менше часу на самостійну роботу та навчання. Уявлення про мету цієї стадії розвивально-корекційної програми, якщо воно зрозуміле для студентів, складає компонент позитивної мотивації до участі у подальших заняттях та виступить умовою формування готовності до самоорганізації та позитивного ставлення до свого часу.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Отже, у контексті дослідження порушеної проблеми було досліджено підходи до визначення шляхів та засобів розвитку конструктивної форми темпоральності, яка у контексті дослідження була визначена як розвиток здатностей до ефективної організації часу життя студента у континуумі «минуле-теперішнє-майбутнє», розвиток часової компетентності, розвиток здатностей до самоорганізації та ефективної організації часу життя студентів. Теоретично обґрунтовано структурну будову особистісного та діяльнісного блоків розвивально-корекційної програми та визначено складові досліджуваного конструкту «конструктивна форма темпоральності».

Отримані знання, уміння та навички упродовж реалізації розробленої програми дозволили студентам оволодіти засобами формування конструктивної форми темпоральності, що відповідають завданням розробленої програми. Після реалізації РКП ми ставимо задачу емпірично перевірити її ефективність та результативність.

Література

1. Берд П. Тайм-менеджмент : планирование и контроль времени / П. Берд; пер. с англ. К. Ткаченко. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 288 с.
2. Болотова А. К. Психология организации времени: учеб. пособие для вузов / А. К. Болотова. — М.: Аспект Пресс, 2006. — 254 с.
3. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. — М.: Смысл; Академия, 2006. — 336 с.
4. Кноблаух Й. Управление временем / Й. Кноблаух, Х. Вёлтге; пер. с нем. Д.В. Ковалевой. — М.: Омега-Л, 2006. — 144 с.
5. Кузьмина О.В. Типологические особенности временной компетентности личности / О.В. Кузьмина // Вестник Удмурт. ун-та. Сер. Философия, социология, психология, педагогика. Вып.1. — 2012. — С. 30-36.
6. Нікітіна І.В. Суб'єктивне самовизначення молоді людини в період повноліття: моногр. / І.В. Нікітіна. — К.: КНТ, 2008. — 192 с.
7. Перлз Ф. Практика гештальттерапії / Ф. Перлз; пер. с англ. — СПб.: СПбГУ, Смысл. — 2001. — 480 с.
8. Сидорова Н.А. Тайм-менеджмент / Н.А. Сидорова, Е.Б. Анисинкова. — М., 2008. — 220 с.
9. Шутценбергер А. Синдром предков: Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование гено-социограммы / А. Шутценбергер; пер. с фр. И.К. Масалкова. — М.: Психотерапия,

2007. — 256 с.

10. Ягер Дж. Творческое управление временем в новом веке / Дж. Ягер; пер. с англ. — М.: Альпина Пабlishер, 2003. — 208 с.

11. Adler A. The Individual Psychology / A. Adler, H. Ansbacher, R. Ansbacher. — N.Y.: Basic Books, 1956. — 390 P.