

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.4.12>

Резніченко Ольга Олексіївна,
аспірантка кафедри психології
Донецького національного університету імені Василя Стуса
ORCID ID: 0000-0001-6728-0463

ТРЕНІНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ

TRAINING AS AN EFFECTIVE WAY TO OVERCOME FEARS

У статті розглянуто питання ефективності застосування тренінгу як методу подолання страхів. Метою роботи є теоретичне обґрунтування застосування тренінгових технологій у роботі зі страхами та висвітлення ефективних аспектів застосування тренінгових технік. Окреслено ключові завдання тренінгу, вказано на особливості і переваги групових та індивідуальних занять. Методологія дослідження передбачає застосування загальнонаукових і спеціальних методів та методик, зокрема аналізу, синтезу, абстрагування, конкретизації, описового методу, часткового прогнозування.

З метою мінімізації страхів запропоновано різні вправи в рамках тренінгових програм. Акцентовано на необхідності попередньо проводити коротку лекцію, присвячену ролі когнітивних фільтрів у виникненні страхів. Ефективною методикою знайомства запропоновано вправу «Сліпий поводитир»; прогнозовано, що в такий спосіб ефективно зняти емоційну напругу, вибрати відповідні засоби налагодження контакту. Обґрунтовано доцільність вправи на формування рефлексії самооцінки. Методику «Драматична арена» запропоновано використовувати з метою формування загальної картини, яка є фактично монтажем індивідуальних флешбеків. З'ясовано доцільність застосування вправи «Цунамі» для викоринення страху самотності. Наголошено на необхідності дотримання організаційних принципів тренінгу (зворотний зв'язок, конфіденційність та закритість групи, обговорення ситуацій, котрі мають місце в групі, активність та спільна відповідальність), що стоять в основі успішності такої форми групової роботи.

На основі проведеної роботи сформовано пропозиції щодо оптимальних технологій проведення тренінгів, спрямованих на боротьбу зі страхами. Зроблено висновок щодо доцільності розробки тренінгової програми, спрямованої на зниження інтенсивності переживання різного роду страхів, профілактики і корекції негативних емоційних станів, невпевненості у собі жінок середнього віку.

Ключові слова: *страхи, тривожні стани, тренінг, тренінгові технології, когнітивні фільтри.*

The article considers the effectiveness of training as a method of overcoming fears. The aim of the work is to provide a theoretical justification application of training technologies in working with fears and highlight the effective aspects of the application of training. The key tasks of the training are outlined, the features and benefits of group and individual lessons is pointed out. The research methodology involves the use of general and special methods and techniques, in particular, analysis, synthesis, abstraction, specification, descriptive method, partial forecasting.

For the purpose of minimize fears, various exercises are offered within the training programs. Emphasized on necessity to give a short lecture dedicated to the role in cognitive filters. As an effective method of acquaintance, the exercise "Blind guide" is offered.

It is predicted that in this way it is easier to relieve emotional stress, choose the appropriate means of establishing contact. The expediency of exercises to form a reflection of self-esteem is substantiated. The "Drama Arena" method is proposed to be used in order to form a general picture, which is actually the installation of individual flashbacks. Has been clarified the expediency of using the "Tsunami" exercise to eradicate the fear of loneliness. The need to adhere to the organizational principles of training (feedback, confidentiality and secrecy of the group, discussion of situations that occur in the group, activity and shared responsibility), which underlie the success of this form of group work.

Based on the work the proposals are formed on the optimal technologies for training directed at combating fears. The conclusion is made about the expediency of creating a training program aimed at reducing the intensity of experiencing various kinds of fears, prevention and correction of negative emotional states, self-doubt of middle-aged women.

Key words: *fears, anxiety states, training, training technologies, cognitive filters.*

Останніми роками різноманітні елементи практичної психології все більше інтегруються в життя сучасної людини. З усіх відомих механізмів групової роботи тренінг є універсальною та найпоширенішою методикою. Зростання інтересу до тренінгу як специфічної форми вза-

ємодії зумовлюється його внутрішніми властивостями: в умовах цілковитої конфіденційності суб'єкти дозволяють собі внутрішньо відкритись, довіритись вузькому оточенню, при цьому застосовується як індивідуальний підхід, так і групова рефлексія.

Функціональне застосування тренінгу у боротьбі із різними психологічними проблемами поступово розширюється. Не винятком є боротьба із хвилюваннями і страхами, яким характерна деструктивна властивість. Так, коли страх стає домінуючою емоцією, починає керувати думками та поведінкою людини, він призводить до розвитку багатьох особистісних проблем та є суттєвою перепорою у досягненні нею успіху, самоактуалізації та реалізації у житті. З огляду на широкий спектр потенційних страхів вважаємо за актуальне зосередити увагу на визначенні ступеня ефективності такої роботи у сучасних умовах.

Зазначене питання вже було предметом наукових пошуків таких учених, як О. Вознесенська [1], Ю. Жуков [2], В. Лефтеров і Т. Третьякова [5; 6], Г. Савченко [10], І. Степанюк [11], С. Томчук та М. Томчук [13]. Але актуальним залишається пошук ефективних тренінгових технологій для роботи з різними психологічними проблемами, в тому числі зі страхами, у різних вікових категоріях та соціальних групах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати застосування тренінгових технологій у роботі зі страхами та висвітлення ефективних аспектів різноманітних тренінгових технік. Методологія включає у себе загальнонаукові і спеціальні методи та методики, зокрема аналіз, синтез, абстрагування, конкретизацію, описовий метод, метод часткового прогнозування.

Виклад основного матеріалу. В епоху цифрових комунікацій процес спілкування зазнав суттєвих модифікацій. Перехід в онлайн-формат (Zoom, Skype, відеодзвінки через Telegram, Viber), домінування листування у месенджерах, порівняно із «живим» спілкуванням, зумовило потребу в адаптації взаємодії із психологом через відповідні платформи. Як відомо, успішна комунікація має місце тоді, коли дотримуються основних максимумів: істинності, інформативності, релевантності (бесіда відбувається в межах окресленого предмета зустрічі), чіткості і зрозумілості. Природа тренінгу, як психологічного феномена, цілком дозволяє дотримуватись усього із переліченого вище. Більше того, через такі властивості тренінг активно застосовується як для психокорекції і психотерапії, так і в процесі навчання.

У психологічній літературі по-різному детермінується концепт «тренінг». Більшість з авторів застосовує вказане поняття на позначення різноманітних методик, в основі яких перебувають теоретичні принципи психології [7]; позиціонують як спосіб вдосконалення людини у певних сферах людської діяльності, життєвих ситуаціях

[12, с. 11–12]. Зазначене пояснює деяку схожість тренінгу із коучингом, втім спосіб, яким досягається поставлена мета, – дещо різниться: тренінг передбачає надання людині принципово нових знань, тоді як коучинг – це радше спосіб стимуляції людини оволодівати новими навичками, формування «спраги» до знань. На нашу думку, найбільш універсальне визначення тренінгу, що сформульоване В. Лефтеровим [6] та Г. Савченко [10, с. 6], які зазначають, що під ним слід розуміти інтегровану, універсальну систему цілеспрямованого психологічного тренування особи відповідно до її потреб та цілей. Ю. Жукова у своєму трактуванні особливий наголос робить на інтенсивності підготовки та активізації суб'єкта [2]. При цьому головною метою тренінгу є зміна людських установок та орієнтирів, що надалі впливає на корекцію поведінки. Іншими словами, робота спеціаліста націлена на тренуванні модифікації поведінки, а не поведінку в об'єктивному її розумінні.

Єдиного підходу до класифікації тренінгів нині не існує. Їх поділяють залежно від кінцевої мети, що стоїть перед психологом у роботі з клієнтом (розвиток креативності, подолання сором'язливості, навчальні та бізнес-тренінги); згідно з тематикою чи спрямуванням; за стилем роботи наставника; відповідно до заданої теми. Інструментально-орієнтовані тренінги можуть проводитися для керівників, задля покращення компетентностей ділового спілкування, оптимізації стратегії вирішення конфліктів, розвитку впевненості у собі, подолання страхів (наприклад, публічного виступу).

У закордонній практиці (США, Канада, більшість країн ЄС) досить поширеними є індивідуальні тренінги як навчального формату, так і в контексті роботи із професійним психологом. Вони проводяться із певною періодичністю та є вдалим способом систематичного прослідкування і аналізу досягнень. На вітчизняних просторах більш поширеними є групові тренінги. Так, наприклад, в організаціях їх проводять фахівці, що працюють на постійних основах; попитом користуються послуги тренерів-фрілансерів. Початково зміст тренінгу в основному і передбачав групову роботу, адже це дозволяє із легкістю моделювати міжособистісну взаємодію, обігравати складні ситуації та спільно знаходити найбільш ефективні рішення. Із переліченого вище виходить, що до специфічних ознак тренінгу відносять дотримання принципу групової роботи; наявність постійних учасників у групі; інтегрування активних методів роботи; підтримання клімату психологічної безпеки; об'єктивізацію суб'єктивних почуттів.

Якщо звернути увагу на змістову частину того чи іншого виду тренінгу, то можна зауважити, що тренінги з розвитку певних навичок (наприклад, ефективних переговорів, виявлення брехні, змін стосунків у родині тощо) передбачають певний творчий підхід та відображаються і на особистісних змінах у людині. Так, вони не будуть настільки значущими порівняно з тим, якщо особа пройде аналогічний курс з особистісного розвитку, проте це дасть змогу особі самотійно відчувати певні модифікації. Подібного не можна сказати про навчальні, радше прикладні заняття (наприклад, курси перукарів, макіяжу, кулінарії, водіння, надання першої медичної допомоги тощо). Останні принесуть у життя особи корисні практичні навички, але в процесі їх опанування не проводиться робота з особистістю як такою. Незважаючи на те, про який із підвидів особистісного тренінгу ми ведемо мову, в основі стимулу для звернення за допомогою до спеціаліста стоїть певний дискомфорт, страх людини, який постійно її супроводжує, або існує ризик потрапляння в неприємну ситуацію з подальшим розвитком різноманітних тривожних станів.

Комплексний аналіз наукових робіт, опублікованих у виданні “Brain and Behavior” на вказану тематику, засвідчує, що лише в країнах ЄС щороку від тривожних станів потерпають понад 60 мільйонів людей [13]. За даними соціологічного дослідження (опитування методом САТІ), проведеного Київським міжнародним інститутом соціології, більша половина опитаних (53%) переживали серйозний стрес у 2020 році. При цьому питома вага припадає на жіночу частину населення (71%) [3].

Незалежно від причини, що стала передумовою для формування тривожних станів та розладів, можна стверджувати: за таких обставин людський організм постійно працює на виснаження, перебуває у боротьбі з очікуваннями та реальністю. Така ситуація стає все більш характерною у сучасних умовах життєзабезпечення. Цьому передують низка загальнополітичних (пандемія коронавірусної хвороби, воєнні дії на Сході України та анексія Криму тощо), соціальних (страх публічного виступу чи участь у масових заходах, спілкування із незнайомими людьми, страх бути осоромленим тощо), фізіологічних та гендерних чинників.

З метою наочної демонстрації ефективності застосування тренінгу для боротьби зі страхами розглянемо деякі тренінгові технології й окремі вправи та їх потенційні переваги і можливі недоліки для роботи у цьому напрямі. З огляду на результати теоретичного аналізу причин виникнення

та особливостей розвитку страхів [9, с. 104–110] та результати власної практичної роботи можна зауважити, що перед початком роботи з такою проблематикою доречно провести для учасників коротку лекцію, присвячену когнітивним фільтрам, що створюють суттєву перешкоду для викоринення страхів. Пошук та встановлення зав'язків між ідеями, вчинками, думками, незалежно від їх дійсності або хибності – типова властивість людського мозку. Людина, своєю чергою, здатна розвивати такі спотворення, тим самим намагаючись боротися із несприятливими чи складними життєвими ситуаціями. Відчуття загрози провокує людину мислити скоріше адаптивно, ніж логічно. Саме тому у науковій літературі, присвяченій особливостям застосування когнітивно-поведінкової терапії, виділяють щонайменше десять основних видів спотворень, які певною мірою притаманні кожній людині [7, с. 222–224]. Так, ідеться про мислення формату «чорне-біле»: воно поляризоване, позбавляє людину змоги сприймати речі не так близько до душі, заганяє в крайнощі, які з часом позбавляють змоги насолоджуватись життям. Поширеним є гіперузагальнення як фільтр, котрий ми накладаємо, базуючись не більше ніж на двох судженнях. Схильність до цього виду когнітивних фільтрів прослідковується навіть на лексичному рівні, суб'єкт часто оперує такими словами, як: *ніколи, постійно, безперестанку, завжди* і т. ін. Так, сучасна молодь має схильність до фокусування на негативному (розвивається «тунельне бачення») – фільтр, що супроводжує відчуття безнадії. Підлітки полюбляють робити поспішні висновки чи прогнозувати щось, не маючи для таких домислів належної аргументації; надавати перевагу пасивності замість активності. Одним з найпоширеніших фільтрів, особливо серед жінок, є фільтр «мушу/повинна», спосіб прояву якого легко впізнаваний: слова-маркери (зобов'язана, мушу, необхідно, маю), при цьому високі стандарти, які висуюються до себе, з часом транслюються і на близьких або сторонніх людей.

З точки зору еволюції людини перелічені когнітивні процеси (викривлення) засновані на формуванні більш сильних зв'язків, скануванні, фільтрації отриманих даних, тобто є надзвичайно важливими для уникнення небезпек та збереження життя. Але у разі, коли вони створюють практичні перешкоди для нормального світосприйняття, необхідно поступово усуватись від цієї шкідливої психологічної звички.

Оскільки на першому етапі роботи з учасниками тренінгу, незалежно від кінцевої мети, доцільним є знайомство їх один з одним та роз-

винення відчуття довіри, в нагоді, на нашу думку, стане вправа «Сліпий поводитир» тривалістю близько 15–20 хвилин [8, с. 45]. Під час шерінгу тренер формує уявлення про успішність пройденого етапу, виходячи із відповідей на низку питань (Які у вас були труднощі в процесі виконання вправи? Як ви почувалися, коли були в ролі сліпого і коли були в ролі поводитира? На що ви орієнтувалися, вибираючи засоби «управління» партнером, що грає роль сліпого? і т. ін.).

Слід наголосити, що відповідь на перше питання дасть змогу особі у формуванні вислову зняти емоційну напругу і зробити певний крок у бік усвідомлення тих власних рис поведінки, які ускладнюють взаємодію з іншими людьми. Відповіді на друге та третє питання дозволяють перейти до обговорення характеру взаємодії в парі, виявити ті чинники, які сприяють вибору відповідних засобів налагодження контакту. Це має бути, перш за все, розуміння і відчуття партнера. Нерідко трапляються випадки, де один «сліпий» говорить про бажання мінімізувати ступінь власної свободи, схильність до управління ним більш «твердою» рукою, а його партнер, навпаки, повідомляє про те, що відчував постійний дискомфорт від зайвого тиску. Крім того, відповідаючи на друге питання, учасники розвивають здатність вербально висловлювати свої почуття і стани, а також проявляють рефлексивні здібності.

Після ще кількох завдань, спрямованих на знайомство та формування належного контакту, доцільно перейти до вправ, метою яких є встановлення рефлексії самооцінки на основі даних, отриманих на перших етапах. Згідно з інструкцією, модератор зачитує питання і дає час для написання відповіді (наприклад: Який ваш улюблений поет? колір? пори року? Які із людських чеснот ви вважаєте найважливішими? В якій країні світу ви найбільше хочете побувати? тощо). Підбір пропонує питань передбачає лаконічність відповіді (1–2 слова). Відтак тренер зачитує відповіді, написані кожним учасником окремо, не називаючи його, а аудиторія, своєю чергою, має вгадати автора.

Залежно від змісту страху, який відчуває людина, важливо коректно розставити акценти на методиках, які будуть найбільш корисними у процесі їх викорінення. Слід зазначити, що більшість використовуваних вправ запозичені із практики лікування неврозів. Так, наприклад, страхи, які викликані фантазією (страх хвороби, стихійного лиха, замкнутого простору (клаустрофобія), транспорту) ефективно викорінювати за допомогою арт-терапевтичних методик. Зокрема, учасникам можна запропонувати зобразити свій

страх на папері (в кольорі). Більш нестандартне рішення – техніка малювання піною для гоління або із закритими очима. При цьому в процесі малювання тренер має комунікувати з учасниками; відповідними мають бути і питання: Як ви назвали свій страх? Який він на дотик? Як довго він вам знайомий? Як реагувало ваше тіло, коли ви малювали свій страх? і т. ін. Такі вправи дозволяють проєктувати стан свого внутрішнього «Я» на продукт діяльності, позбавляючи людину стану внутрішнього конфлікту і надзвичайної напруги, що, своєю чергою, призводить до звільнення, катарсису [11, с. 157]. При цьому обов'язковим елементом тренінгу у боротьбі зі страхами є їх вербалізація, обмін відчуттями, усвідомлення причин та суб'єктивної реакції.

Якщо учасники тренінгу мають орієнтовно спільний страх, то в цьому випадку буде корисною «робота з протилежностями». Одночасно вона спрямовуватиметься на мінімізацію прояву когнітивних фільтрів типу «чорне-біле». Запропонована О. Копитіним методика «Драматична арена», що спрямована на формування загальної картини, є фактично монтажем індивідуальних флешбеків; а його цілісна архітектура базується на готових деталях із найсильніших відчуттів та хвилювань. Методика є мало структурованою, передбачає високий ступінь незалежності від тренера. В процесі обговорення, який слідує за попереднім етапом, важливо не стільки обговорення кінцевого продукту, скільки сам процес формування цілісної композиції: відчуття кожного учасника; труднощі, з якими стикались у процесі роботи тощо. Завершальним етапом є інсталяція. Потужний вплив на почуття та емоції людини пояснюється як тривимірністю, що додає їй більший набір засобів впливу, так і тим, що кожна деталь, кожен елемент мають певне символічне наповнення, при цьому учасники бачать власні сенси в інсталяції [4].

Відомо, що інтрапсихічні конфлікти і страхи викликають значні зміни у звичній поведінці людини, змінюють соціальні норми, призводять до модифікації життєвих установок. Ситуація загострюється через низку зовнішніх факторів: популяризацію Інтернет-спілкування, підвищення цін на розважальні заходи, пропаганду в засобах масової інформації індивідуалістичного мислення. Цікавим є той факт, що самотність не завжди супроводжується соціальною ізоляцією, оскільки подібне може бути характерним і для людей, які постійно перебувають у суспільстві. Зовнішня соціальна ізоляція далеко не є самотністю, але вона може сприяти появі цього почуття чи посилювати його симптоми. Отже,

самотність, на відміну від зовнішньої ізоляції, відображає внутрішній розлад відносин особистості із суспільством (певною його частиною) або самим собою, і супроводжується негативними емоціями: стражданнями, незадоволеністю, кризами тощо. Іншими словами, самотність і ізоляція не є ідентичними поняттями. У гострих формах такий стан актуалізує нагальну потребу в спілкуванні. У разі відсутності можливості її задоволення люди створюють уявних партнерів, персоналізують предмети, тварин, змішують реальність та ілюзії. Ці реакції вважаються компенсаторними і оцінюються як норма.

Під час проведення тренінгів, спрямованих на профілактику страху самотності чи його викоринення, доцільним є застосування ігрових методик. Так, у нагоді стає вправа, яка має назву «Цунамі». У ній суб'єкту пропонують уявити найгірший сценарій розвитку подій, можливий за участю її страху, після чого самотійно відповісти на питання: Що саме, який елемент найбільше лякає у ситуації? Яким буде життя після пережитого? Що вкрай поганого може ще статися? і т. ін.

Страх невдачі, на нашу думку, доцільно опрацьовувати за допомогою систематичної десенсибілізації. Насамперед слід дати клієнтові можливість уявити приємну сценку і почати процес десенсибілізації з меншого страху, опрацьовуючи його до ситуацій, що викликають найбільший страх; далі робота має сфокусуватися на модифікації поведінки, що призводить до почуття провини і тривоги. При цьому, швидше за все, аналізується не стільки минуле, скільки нинішня неправильна поведінка.

У випадку, коли людина не в змозі чітко сформулювати зміст свого страху, відчуває дискомфорт і лише описує ситуації, за яких відчуває тривожність, доцільна додаткова комплексна психодіагностика з обов'язковим урахуванням у роботі отриманих результатів.

Окремо слід наголосити, що досягнення бажаного результату є можливим лише за умови дотримання всіма учасниками попередньо встановлених принципів і правил взаємодії у групі. Нехтування базовими засадами групової роботи часто стає причиною практичної неможливості проведення тренінгу або його недостатньої ефективності [7, с. 48].

Так, наприклад, принцип зворотного зв'язку полягає у здатності кожного учасника самотійно висловлюватися, ділитися з іншими суб'єктивними хвилюваннями, проте респонденти мають уникати критики оратора і висловлювати власні побажання або рекомендації виключно

через позитив. У цього принципу, як відомо, амбівалентна мета: з одного боку, учасники тренінгу навчаються виділяти сильні сторони один одного (які часто самотійно не вбачає у собі особа), з іншого – окреслюють напрям можливого розвитку партнера, шляхів його вдосконалення, сприяють розвитку емоційної гнучкості.

Принцип *конфіденційності та закритості групи* визначає, що залучення нових членів до групи може відбуватися лише за згоди вже наявних учасників, а також передбачає заборону обговорення предмета тренінгу під час перерв. Із нього логічно виходить такий принцип, що орієнтує на *обговорення тих ситуацій, котрі мають місце в групі*, та спрямований на практику моделювання та пошук спільних варіантів рішень, що мають ставати каталізатором для вирішення глобальної проблеми.

Сам факт участі в тренінгу не передбачає байдужості чи відсутності інтересу хоча б у одного з учасників, бо активність та спільна відповідальність за результат роботи впливає на загальний ефект і успішність тренінгу для кожного. Кожен, хто задіяний у вказаній формі групової роботи, має бути зосереджений на трьох концептах: самопізнання, самоаналізу та рефлексії. Отже, дотримання відносно простих правил забезпечує наявність необхідної групової динаміки – сукупності дій та інтеракції у часовому проміжку, яка віддзеркалює результат взаємодії всіх учасників та вплив зовнішнього оточення на кожен суб'єкт відповідно, що, своєю чергою, значно підвищує результативність роботи.

Висновки та перспективи подальших наукових пошуків. Управління людськими ресурсами, особистісне навчання, формування необхідних навичок, ефективних поведінкових конструктів, у тому числі в напрямі боротьби зі страхами, – процес складний і тривалий. Одним з ефективних способів вирішення проблеми страхів є застосування відповідних тренінгових технологій, при цьому треба враховувати, що тренінговий ефект виникає не завжди відразу після закінчення програми, а отже, опрацьовані у групі (чи в рамках індивідуального заняття) питання потребують подальшої самотійної роботи, тобто вимагають активного та усвідомленого включення.

Аналіз різноманітних тренінгових технік і вправ дозволив вибрати найбільш ефективні, на наш погляд, варіанти для роботи, які відрізняються своєю змістовою простотою, можливістю інтуїтивного усвідомлення способів пошуку найбільш оптимальних рішень, а також дозволяють поступово «стирати» когнітивні фільтри, мінімізувати

психологічні бар'єри у спілкуванні та сприяють вирішенню основної проблеми. З огляду на те, що генеза та особливості реалізації страхів залежать від багатьох факторів, актуальним є пошук шляхів боротьби зі страхами у різних категорій населення, особливо тих, хто може входити до так званої групи ризику. Однією з таких категорій є жінки середнього віку, оскільки, з одного боку, жінки зазвичай є більш емоційно чутливими, у них частіше спостерігаються різноманітні

тривожні стани; а з іншого боку, середньому віку властива низка фізіологічних та психосоціальних змін, які можуть стати підґрунтям для емоційної лабільності, тривожності, формування страхів. Отже, перспектива подальших наукових досліджень полягає у розробці тренінгової програми, спрямованої на зниження інтенсивності переживання різного роду страхів, профілактики і корекції негативних емоційних станів, невпевненості у собі жінок середнього віку.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Вознесенська О.Л. Арт-технології у розв'язанні конфліктів. Київ : Human Rights Foundation, 2019. 32 с.
2. Жуков Ю. Тренінг как метод совершенствования коммуникативной компетентности : дисс. ... на соискание научной степени докт. психолог. наук : спец.13.00.07 «Педагогическая психология». Москва, 2003. 369 с.
3. Київський міжнародний інститут соціології : офіційний сайт. Стресові ситуації в житті українців 2020. Прес-релізи та звіти. URL: <http://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=998&page=1&t=6> (дата звернення: 04.08.2021)
4. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 368 с.
5. Лефтеров В. О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса : Фенікс, 2021. 44 с.
6. Лефтеров В.О. Методологічні основи і принципи психологічного тренінгу. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2007. Вип. 2. С. 49–59.
7. Практикум із групової психокорекції : підручник. / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь : Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
8. Психологія спілкування : збірник тренінгів / за заг. ред. проф. Л.О. Савенкової. Київ : КНЕУ, 2013. 187 с.
9. Резніченко О.О. Соціально-психологічні особливості прояву страхів у жінок середнього віку. *Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць*. № 1, Т. 3, 2020. С. 104–110.
10. Савченко Г.В. Навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу «Професійно-психологічна підготовка суддів». Київ : ТОВ «Горизонт», 2016. 104 с.
11. Степанюк І.М. Корекція дитячих страхів в дошкільних дитячих закладах методами арт-терапії. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 11, 2018. С. 155–160.
12. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги. *Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Умань, 14 травня 2020 року) / за заг. ред. Т.Д. Перепелюк. Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, ФСПО. Умань, 2020. 107 с.
13. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.