

УДК 159.98:[316.36:316.346.32-053.6

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.6.14>

Лисенкова Ірина Петрівна,

доктор психологічних наук, професор,

завідувачка кафедри психології

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0000-0003-0227-0840

Пустовойтенко Віктор Анатолійович,

студент ОР «Магістр» спеціальності 053 «Психологія»

Чорноморського національного університету імені Петра Могили

ORCID ID: 0000-0001-5566-7820

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН

PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF PREPARING YOUNG PEOPLE FOR MARRIAGE AND FAMILY RELATIONS

У статті здійснено теоретичний аналіз проблематики вибору шлюбного партнера молоддю, визначено такі провідні психологічні чинники цього процесу: фізична і фізіологічна зрілість; сексуальна, соціальна та педагогічна, а також господарська, інструментальна і психологічна готовність. Установлено, що сучасний шлюб усе менше регламентується економічними чи політичними чинниками, не залежить від чіткого розподілу праці або ієрархії авторитету, оскільки нормативний тиск суспільства на стан шлюбності послаблюється. Такий стан речей спонукає до того, що провідними детермінантами, які впливають на прийняття рішення щодо одруження, стають духовна близькість, кохання, єдність цінностей і світосприймання.

Представлено результати емпіричного дослідження, які дали змогу виявити провідні ціннісні орієнтації на шляху підготовки молоді до шлюбно-сімейних стосунків. Виявлено, що майбутні шлюбні партнери серед ціннісно-мотиваційних компонентів віддають перевагу кохання, взаєморозумінню і взаємоповазі. Крім того, визначено високі рівні «розуміння» та «емоційного тяжіння», а також середній рівень «поваги» у студентів молодших курсів до потенційних партнерів шлюбно-сімейних стосунків. Випробувано застосування проєктивної методики задля діагностики емоційно-регулятивного компоненту психологічної готовності молоді до вступу у шлюбно-сімейні відносини, а саме асоціативне відношення емпіричної бази досліджуваних до таких категорій, як «сім'я», «шлюб», «Я».

З метою оптимізації ставлення учасників тренінгу до самих себе, підвищення ефективності їх взаємодії із потенційним партнером у різних життєвих ситуаціях, усвідомлення та інтеріоризування цінності взаємного кохання і спільності поглядів як основи довготривалих шлюбно-сімейних стосунків представлено тренінгову програму «Формування психологічної готовності молоді до шлюбу» та визначено ефективність її використання.

Окреслено перспективу подальшої роботи, яка полягає у з'ясуванні зв'язку між готовністю молодих людей до шлюбно-сімейних відносин та особливостями гендерної ідентичності молоді.

Ключові слова: психологічна готовність, компоненти психологічної готовності, сім'я, шлюб, готовність до шлюбно-сімейних відносин, мотиваційно-ціннісні орієнтації, тренінгова програма.

The article provides a theoretical analysis of the choice of marriage partner by young people, identifies the following leading psychological factors in this process: physical and physiological maturity, sexual, social and pedagogical, as well as economic, instrumental and psychological readiness. It has been established that modern marriage is less and less regulated by economic or political factors, does not depend on a clear division of labor or hierarchy of authority; the regulatory pressure of society on the state of marriage is weakening. This situation leads to the fact that the leading determinants that influence the decision to marry are: spiritual closeness, love, unity of values and worldview.

The results of empirical research are presented, which allowed to identify the leading value orientations in the preparation of young people for marital and family relationships. It was found that among future marriage partners among the value-motivational components, young people prefer «love», «mutual understanding» and «mutual respect». High levels of "understanding" and "emotional attraction" were also identified, as well as a medium level of "respect" among junior students for potential marital and family partners. The application of projective methods for diagnosing the emotional-regulatory component of psychological readiness of young people to enter into marital and family relations, namely the associative attitude of the empirical base of the study to such categories as «family», «marriage», «I».

In order to optimize the attitude of training participants to themselves, increase the effectiveness of their interaction with a potential partner in different life situations, awareness and internalization of the value of mutual love and common views as the basis of long-term marital and family relationships, training program and determined the effectiveness of its use.

The perspective of further work is outlined, which is to find out the connection between the readiness of young people for marital and family relations and the peculiarities of gender identity in youth.

Key words: *psychological readiness, components of psychological readiness, family, marriage, readiness for marital and family relations, motivational and value orientations, training program.*

Постановка проблеми. У нестабільних умовах сучасності, ускладнених викликом необхідності перероблення і засвоєння великих обсягів інформації, трансформацією стереотипів та ідеологій, глобалізацією суспільства, людині і насамперед молоді вкрай потрібні цінності, на які можна було б спиратись і які не руйнуються за жодних політичних чи соціально-економічних потрясінь. На такі стійкі цінності можуть претендувати «дружба», «любов» і, особливо, «сім'я». Водночас результати досліджень дають підстави говорити про недостатню готовність молоді до виконання подружніх і батьківських обов'язків, що у подальшому сімейному житті сприяє численним родинним конфліктам і розлученням. Завищені очікування від шлюбу, особистісна незрілість партнерів, комунікативна некомпетентність, нездатність проявляти емпатію і взаємоповагу, відсутність сформованості якостей сім'янина є результатом того, що дві третини розлучень припадають на перші п'ять років шлюбу, причому набуває поширення тенденція до високої серійності «громадянських» шлюбів. Все це викликає у молодих людей незадоволення, розчарування, невпевненість у собі, небажання разом із партнером налагоджувати сімейні взаємини, знижується мотивація до шлюбно-сімейних відносин.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури і життєва практика свідчать про те, що молодята часто зазнають труднощів, зумовлених психологічною невідповідністю до їх вирішення.

Сімейна проблематика досить широко представлена як у соціологічних дослідженнях (С.І. Голод, В.І. Зацепін, М.С. Мацковський, А.Г. Харчев, Д.М. Чечот та інші), так і у психологічних роботах (М.І. Алексєєва, Т.В. Буленко, Т.В. Балакун, С.В. Дворяк, Е.Г. Ейдемільер, З.М. Кісарчук, Г.С. Кочарян, А.С. Кочарян, Б.Г. Херсонський, В.В. Юстицький та інші).

Проблема підготовки молоді до сімейного життя, статевого і дошлюбного виховання знайшла своє відображення також у дослідженнях вітчизняних педагогів. Автори висвітлюють такі аспекти зазначеної проблеми: теоретичні основи статевого виховання (В.Є. Каган, В.М. Колбановський, Л.І. Слинко); статево виховання у сім'ї (А.В. Говорун, Г.Ф. Дейнега, Д.В. Колесов); моральні аспекти

підготовки школярів до сімейного життя (Л.Я. Верб, З.Г. Зайцева, Р.А. Лемехова, І.А. Трухін); індивідуальний підхід у підготовці майбутнього сім'янина (В.М. Бизова, М.Ф. Феоктистова).

Проблема сім'ї, шлюбних відносин і готовності до сімейного життя знайшла відображення в роботах Л.М. Гудкович, І.В. Дубровіної, С.В. Ковальова, Я.А. Коменського, Ю.М. Орлова та інших. Чинники, що впливають на формування готовності до шлюбу молодих людей, вивчали І.А. Арабов, Н.Н. Толстих, А.М. Чудновський та інші. Г.А. Дьоміна, А.М. Прихожан, Т.І. Юферева, П.М. Якобсон та інші вивчали уявлення юнаків про майбутню сім'ю.

З огляду на актуальність та недостатню розробленість проблеми, метою цієї роботи є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка психологічного тренінгу як засобу підготовки молоді до шлюбно-сімейних відносин.

Виклад основного матеріалу. Психологічна готовність до шлюбу та сімейного життя – багатоаспектна проблема, що базується на психологічній сумісності партнерів, яка містить такі аспекти: спроможність турбуватися про іншу людину, співчувати їй; спілкуватися на основі співпраці; бути терпимим (толерантним); сприймати іншу людину з її індивідуальними особливостями, звичками, навіть протилежними власним особливостям; уміти пристосовуватися до них.

Теоретичний аналіз наукової літератури, досліджень проблеми, досвід психологів-консультантів загалом дають підставу психологам зробити висновок про те, що, з одного боку, психологічна готовність до шлюбу – це інтегроване психологічне утворення, яке містить стійку позитивну мотивацію шлюбу; актуалізацію знань, умінь і навичок особи; особистісні якості сім'янина; здатність до емпатичного розуміння партнера, конструктивну поведінку у сім'ї, а з іншого – це процес і результат діяльності. Тому, підсумовуючи дослідження різних науковців, можна зробити висновок, що психологічна готовність до сімейного життя залежить від взаємодії багатьох внутрішніх і зовнішніх чинників та становить синтез взаємопов'язаних і взаємозумовлених компонентів: мотиваційно-ціннісного, когнітивного, емоційно-регулятивного та поведінкового [6].

Оскільки передумовою формування усвідомленого вибору молоддю свого шлюбного партнера виступає насамперед пізнання особистого «Я», власних дійсних потреб і мотивів, на етапі констатуючого експерименту очевидним було використання специфічного психодіагностичного інструментарію, який би допоміг визначити рівень готовності молодих людей до вступу у шлюб щодо всіх компонентів готовності, про які йшлося раніше. Тому на етапі констатуючого експерименту застосовувалися:

- методика «Мотиви вступу у шлюб» (автор С.І. Голод) [4] як діагностичний інструмент мотиваційно-ціннісного компоненту;
- опитувальник РЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність) А.М. Волкової як індикатор поведінкового компоненту готовності [2, 14];
- методику Колірною тесту відносин (КТВ), модифіковану з часом у Методику колірних метафор (МКМ) для діагностики емоційно-регулятивного компонента психологічної готовності молоді до вступу у шлюбно-сімейні відносини [3];
- авторська анкета «Ваші погляди на шлюб, сім'ю, кохання» для визначення когнітивно-пізнавальної обізнаності респондентів.

В експерименті брали участь 40 студентів I-II курсів кафедри психології Чорноморського державного університету імені Петра Могили.

Більшість опитаних студентів (60%) планують створити сім'ю, але тоді, коли зустрінуть людину зі спорідненою душею (рис. 1).

Окрім того, переважна більшість респондентів вважає «кохання» провідним мотивом для побудови шлюбно-сімейних відносин, саме за його наявності 38% сучасних юнаків та 43% сучасних дівчат беруть шлюб. Водночас 15% дівчат вважають «кохання» найменш потрібною умовою під час взяття шлюбу, а 82,5% респондентів схиляється до того, що устрій у їхній майбутній родині має будуватися на принципах рівності.

Емпіричне дослідження дало змогу виявити мотиваційно-ціннісні орієнтації як один із факторів підготовки молоді до сімейного життя. Засто-

сувавши модифіковану проєктивну методику «Тест колірних відносин», ми визначили відношення респондентів до категорій «кар'єра», «майбутнє», «матеріальні блага», «свобода», «сім'я» (рис. 2), «теперішній час», «шлюб» та «Я» (рис. 3), вирішивши проблему мотиваційних спотворень із боку випробуваних, оскільки від них було приховано справжній зміст такого роду методів.

Як показали дослідження, поняття «сім'я» у 30% опитуваних асоціюється з червоним кольором, який символізує силу волі, активність, які доходять у низці випадків до агресивності, прагнення успіху через боротьбу, наступальність і владність, потребу діяти і витратити сили, лідерство та ініціативність, збудженість. Можна сказати, що у третини опитаних відношення до категорії «сім'я» у їхньому віці дещо є суперечливим.

Крім того, 27% опитуваних респондентів асоціює сім'ю із зеленим кольором, який символізує вольове зусилля, напругу і наполегливість, високий рівень домагань і самовпевненість, прагнення до самовираження, успіху і влади, діловитість і наполегливість, завзятість у досягненні цілей, впертість, енергійний захист своїх позицій, що може свідчити про завищені очікування від сімейного життя.

Більшість (27% респондентів) асоціюють себе із жовтим кольором, що свідчить про їхню позитивність, відкритість, комунікабельність. Вони вміють подібатися людям, з ними легко спілкуватися; вони вміють радіти простим речам і захоплюватися маленькими проявами добра в людях.

Поняття «Я» у 23% опитуваних людей асоціюється із чорним кольором, що свідчить про те, що більшості з них знайоме почуття самотності, але вони вміють із ним справлятися. Вони намагаються не показувати своїх слабких сторін, хоча таємно мріють про те, щоб хтось про них подбав, взяв відповідальність. Вони вирішують усі проблеми самотужки, мають свою думку і не піддаються впливу інших людей.

З метою формування у молоді уявлень про майбутню родину передусім варто навчити їх щирому

Чи збираєтесь Ви створювати сім'ю, %

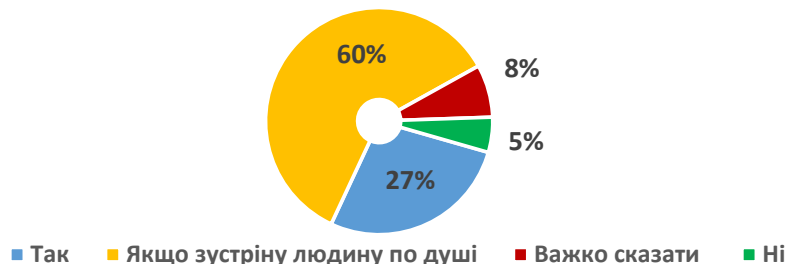


Рис. 1. Результати опитування «Чи збираєтесь Ви створювати сім'ю»



Рис. 2. Асоціативне відношення до категорії «сім'я»

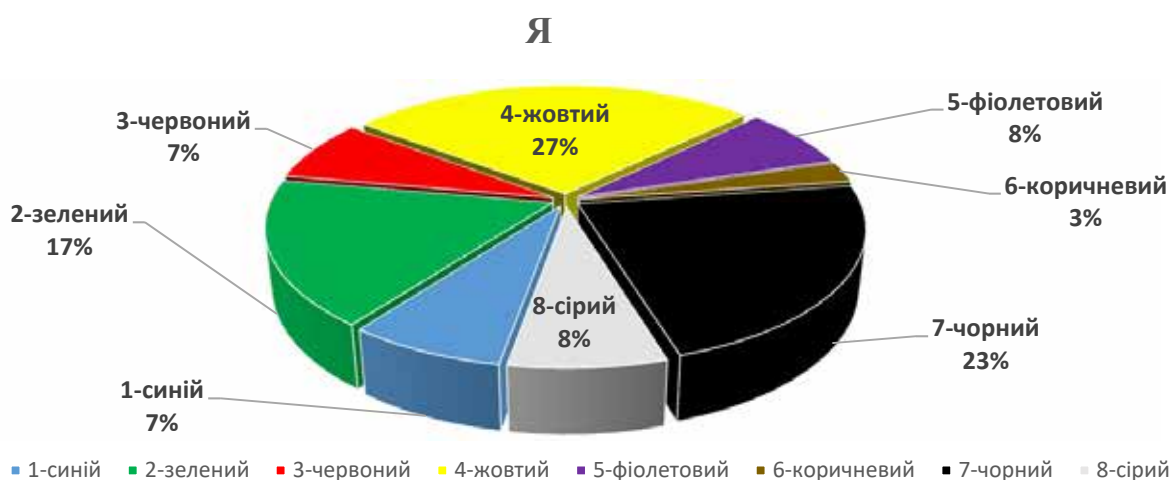


Рис. 3. Асоціативне відношення до категорії «Я»

ставленню до себе, до людей протилежної статі; вмінню розуміти та вербалізувати свої почуття і почуття партнера; вирішувати міжособистісні конфлікти; закріплювати нові форми поведінки, зокрема ті, котрі сприятимуть адекватній адаптації і функціонуванню у майбутньому сімейному житті.

Задля вирішення цих завдань розроблено тренінг «Формування психологічної готовності молоді до шлюбно-сімейних відносин», в основу якого увійшли елементи програми усвідомлення гендерних установок студентами «12 кроків» О.І. Болдирєвої [5], тренінгу «Будуємо щасливу родину» [16], тренінгу «Готовність до сімейного життя» [17], тренінгу «Сім'я – це не просто важлива річ, це все!» [18].

На етапі формуючого експерименту за результатами тестування «Мотиви вступу до шлюбу» спостерігалось зростання середніх показників у «біологічній» (на 8,5%), «соціально-культурній» (на 9,5%) та «економічній» (на 4,2%) групах мотивів. Майже не змінилися показники у групі

«духовних» (зростання менше 1%) мотивів, значення яких і на етапі констатуючого експерименту були відносно високими (рис. 4).

Результати опитування за РЕА показали підвищення рівня «розуміння» (на 7,18%), «поваги» (на 9,13%), «привабливості» (на 0,66%) (рис. 5). Заздалегідь високі показники рівнів «розуміння» і «привабливості» свідчать про схильність респондентів інтерпретувати поведінку, думки, почуття і наміри партнера, враховувати їх під час спілкування з партнером, а також про відсутність емоційного дискомфорту і труднощів у спілкуванні. Це можна пояснити профорієнтаційними настановами опитуваних респондентів як майбутніх фахівців у сфері психології.

Під час реалізації програми із формування усвідомленого вибору молоддю шлюбного партнера на формувальному етапі дослідження спостерігалися зміни у переконаннях студентів щодо термінів тривалості передшлюбних залицянь (рис. 6) (авторська анкета «Ваші погляди на шлюб, сім'ю, кохання»).

**Результати тестування «Мотиви вступу до шлюбу»
(за С.І. Голодом), у середньому за групою**



Рис. 4. Порівняльні результати тестування «Мотиви вступу до шлюбу»

Результати опитування за РЕА (А.М.Волкова), у середньому за групою



Рис. 5. Порівняльні результати тестування за «РЕА»

Кількість тверджень про оптимальний термін тривалості передшлюбного залицяння

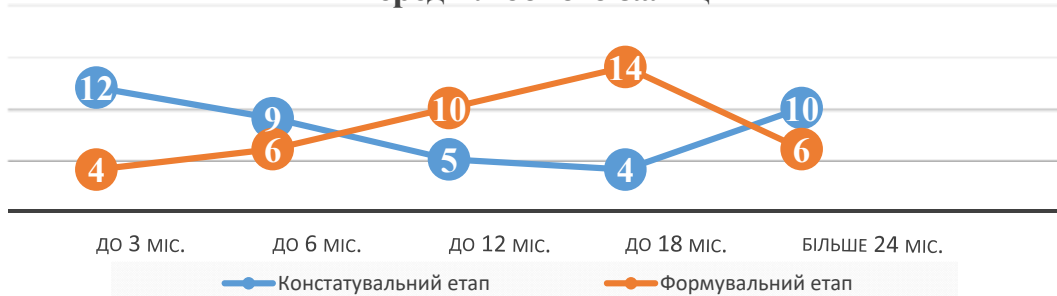


Рис. 6. Динаміка переконань щодо тривалості передшлюбного залицяння

Незмінними залишилися переконання респондентів: 12,5% сучасних юнаків готові взяти шлюб аби вирішити свої проблеми сексуального характеру; щастя в молодій родині залежить від наявності взаєморозуміння, взаємоповаги та законності партнерів (85% опитаних).

Задля перевірки статистичної достовірності отриманих результатів нами застосовано парний t-критерій Стьюдента для залежних вибірок (табл. 1).

Значення t-критерію Стьюдента ($t_{\text{емп.}}$) виділені у графі 8 табл. 1, тобто де $t_{\text{емп.}} \geq t_{\text{крит.}}$, що свідчить про статистичну значущість від-

Таблиця 1

Значення t-критерію Стьюдента за результатами проведення тренінгової програми

| № п/п | Показники | Середнє значення показника | | Стандартні значення t-критерія Стьюдента, t крит. (відповідно до рівня значущості) | | | Значення t-критерію Стьюдента, t емп. |
|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--|----------|-----------|---------------------------------------|
| | | на етапі констатуючого експерименту | на етапі формуючого експерименту | p = 0,05 | p = 0,01 | p = 0,001 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Тест «Мотиви вступу до шлюбу» | | | | | | | |
| 1. | Біологічні | 2,71 | 2,94 | 2,02 | 2,71 | 3,57 | 4,66 |
| 2. | Економічні | 2,61 | 2,72 | | | | 0,02 |
| 3. | Соціально-культурні | 2,43 | 2,66 | | | | 2,07 |
| 4. | Духовні | 4,05 | 4,09 | | | | 0,18 |
| Опитувальник «РЕА» | | | | | | | |
| 1. | Розуміння | 22,28 | 23,88 | 2,02 | 2,71 | 3,57 | 4,88 |
| 2. | Емоційне тяжіння | 22,68 | 22,83 | | | | 0,31 |
| 3. | Авторитетність (повага) | 17,53 | 19,13 | | | | 2,17 |

мінностей між порівнюваними величинами за такими показниками, як групи біологічних і соціально-культурних мотивів (тест «Мотиви вступу до шлюбу» за С.І. Голодом) та «розуміння» і «повага» (опитувальник «РЕА» за А.М. Волковою). За іншими показниками, де $t_{\text{емп.}} < t_{\text{крит.}}$, відмінності порівнюваних величин є статистично незначущими. Отримані результати порівняння показників експериментальної і контрольної груп до і після проведення тренінгу за t-критерієм Стьюдента дають підстави стверджувати про ефективність проведеної психологічної тренінгової роботи.

Висновки і перспективи. Психологічна готовність до шлюбно-сімейних стосунків – загальнолюдські принципи, відповідно до яких будується поведінка індивіда у різних життєвих ситуаціях. Така готовність виконує регулюючу функцію поведінки особистості і задає її спрямованість.

Відповідно до структури психологічної готовності до шлюбно-сімейних стосунків нами протестовано діагностичний інструментарій щодо таких компонентів:

- мотиваційно-ціннісного – за методикою «Мотиви вступу у шлюб» (автором є С.І. Голод);
- поведінкового – за опитувальником РЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність) А.М. Волкової;
- емоційно-регулятивного – за методикою Колірного тесту відносин (КТВ), модифікованою у Методику колірних метафор (МКМ) (авторами є Є.Ф. Бажин і О.М. Еткінд);

– когнітивно-пізнавального – за авторською анкетною «Ваші погляди на шлюб, сім'ю, кохання».

Встановлено, що психологічними особливостями готовності сучасної молоді до шлюбно-сімейних стосунків є уявлення про сім'ю, очікування від розподілу ролей у подружньому житті, наявність основних мотивів для вступу у шлюб, а також система сформованих ціннісних орієнтацій, які прямо впливають на світоглядну позицію молоді.

Відзначається середній рівень впливу на уявлення про шлюбно-сімейні відносини мотивів «економічного», «біологічного», «соціально-культурного» напрямків та високий рівень «духовної» групи мотивів.

Емоційно-вольовий складник психологічної готовності молоді до шлюбно-сімейних відносин виглядає неоднозначно. З огляду на такі фактори, як вік, соціальний статус, нестабільність епідеміологічного стану у країні та у світі, найважливішими завданнями, які молоді люди вважають головними для себе на цей момент часу, є здоровий спосіб життя, матеріальне становище батьківської родини і досягнення поставленої мети у професійному напрямку.

Для корекції психологічної готовності до шлюбно-сімейних відносин у молоді потрібно створювати умови для зростання і вдосконалення особистості. Тренінгова програма, мета якої полягала у підвищенні готовності молоді до шлюбно-сімейних відносин, покращенні рівня взаємодії у стосунках майбутніх молодят,

прийняття свого партнера таким, яким він є, загалом була реалізована успішно.

Адже із покращенням «розуміння» досягається осягнення людиною узагальненого «малюнку» особистості партнера; їй не складно інтерпретувати поведінку, думки, почуття і наміри партнера, враховувати їх під час спілкування з ним. Підвищення рівня «поваги» вказує на усвідомлення цінності партнера як особистості, на спроможність поділяти його світогляд, інтереси, думки.

Перспективами подальших досліджень можуть бути з'ясування зв'язку між готовністю до шлюбу та:

– усвідомленням важливості господарсько-економічної сфери, що може запобігти розчаруванню у майбутньому шлюбі через недостатню матеріальну забезпеченість;

– емоційною взаємодією між чоловіком і жінкою, бажанням сприймати емоційний стан свого партнера, шукати компроміси і взаєморозуміння із партнером, що сприятиме якісному реагуванню на ситуації, які виникають у подружньому житті (особливо на початкових етапах життєвого циклу сім'ї), обирати більш конструктивні способи поведінки задля її збереження;

– особливостями гендерної ідентичності у молоді. Адже конкретизація зв'язку між гендерною ідентичністю та образом сім'ї на етапі дорослішання дає змогу виявити уявлення про себе, сімейне життя, шлюбного партнера, які можна скорегувати у подальшій роботі психолога під час проведення тренінгів, індивідуальних консультацій, семінарів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. Москва: Академический Проект, 2001. 704 с.
2. Волкова А. Н., Трапезникова Т. М. Методические приемы диагностики супружеских отношений. *Вопросы психологии*. 1985. № 5. С. 110–116.
3. Головей Л. А., Рыбалко Е. Ф. (ред.) Практикум по возрастной психологии. СПб.: Речь, 2002. 694 с.
4. Голод С. И. Стабильность семьи: социологический и демографический аспекты. Ленинград: Наука, 1984. 240 с.
5. Васильченко О. М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально-методичне видання. Київ; Нікополь: СПД Фельдман О.О., 2012. 96 с.
6. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 1. С. 95–105. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2019_1_12 (дата звернення 23.11.2021).
7. Захарченко В. Г. Соціально-психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя. *Український соціум*. 2004. № 1(3). С. 14–23.
8. Карпушевська Л. Р. Виховуємо чоловіків і жінок. Харків: Вид. група «Основа», 2014. 96 с.
9. Кісарчук З. Г., Єрусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї. Київ: Главник, 2006. 128 с.
10. Ковалев С. В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни: тесты, опросники, ролевые игры. Москва: Просвещение, 1991. 143 с.
11. Лисенкова І. П. Дослідження психологічних механізмів розвитку емоційної сфери. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 258–261.
12. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.
13. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб.: Речь, 2004. 392 с.
14. Оліфірович Н. І., Зінкевич-Куземкіна Т. А., Велента Т. Ф. Психологія сімейних криз. СПб.: Речь, 2006. 360 с.
15. Пезешкиан Н. Треннинг семейных отношений. 33 и 1 форма партнерства, 3-е изд. Москва: Институт позитивной психотерапии, 2009. 288 с.
16. Тренінг Будуємо щасливу родину. *На Урок. Освітній канал*: веб-сайт. URL: <https://naurok.com.ua/trening-buduemo-schaslivu-rodinu-2929.html> (дата звернення 23.11.2021).
17. Тренінг Готовність до сімейного життя. Маргарита Супрун. *Academia*: веб-сайт. URL: <https://www.academia.edu/38052031.html> (дата звернення 23.11.2021).
18. Тренінг Сім'я – це не просто важлива річ, це все! *На Урок. Освітній канал*: веб-сайт. URL: <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-dlya-starshoklasnikiv-sim-ya-ce-ne-prosto-vazhliva-rich-ce-vse-175466.html> (дата звернення 23.11.2021).