

## СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.8>

**Вінс В. А.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувачка кафедри менеджменту, практичної психології  
та інклюзивної освіти  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

**Кашпур Ю. М.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології  
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*

**Кузьменко Т. М.**

*завідувачка навчально-наукової лабораторії арттерапії  
та інноваційних технологій психологічного консультування,  
старший викладач кафедри менеджменту, практичної психології  
та інклюзивної освіти  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі*

### ГАРМОНІЗАЦІЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВЗАЄМИН ПОДРУЖНИХ ПАР ЗАСОБАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

### HARMONIZATION OF INTERPERSONAL RELATIONS OF MARRIED COUPLES BY MEANS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Стаття присвячена визначенню особливостей впливу індивідуально-психологічних особливостей чоловіків та жінок на міжособистісні взаємини у подружніх парах та розгляду можливостей врахування цих знань під час надання психоконсультативної допомоги дорослим з питань гармонізації подружньої взаємодії. Представлена у статті інформація свідчить про те, що насамперед, на якість міжособистісних взаємин у сім'ї впливає тип темпераменту кожного із подружжя, що зумовлює особливості його поведінки з іншими людьми. Встановлено, що найбільш оптимальними є взаємини подружніх партнерів, які володіють протилежними типами темпераменту, а наявність однакових типів темпераменту у партнерів тільки загострює відносини. Виявлено також, що на взаємини чоловіків і жінок у подружжі впливають риси їх характеру, зокрема, такі як наполегливість, цілеспрямованість, принциповість, справедливість, які можуть мати різні прояви у чоловіка і жінки. Вияв акцентуєваних рис характеру у кожного або в обох шлюбних партнерів значно перешкоджає встановленню гармонійних взаємин у сім'ї. Вагому роль у побудові оптимальних взаємин у подружній парі відіграє внутрішній контроль, здатність до адекватного емоційного сприйняття навколишньої дійсності і свого партнера, розвинений емоційний інтелект, культура спілкування тощо.

Встановлено, що одним із шляхів гармонізації взаємин чоловіків і жінок у подружжі та навчання їх раціональному вирішенню конфліктів, які виникають у сімейному житті, є допомога психолога, яка може бути надана в індивідуальній формі (консультації, сімейні сесії) та в груповій (залучення до соціально-психологічних тренінгів та розвивальних програм). У статті надано рекомендації для покращення взаємин чоловіків і жінок у подружній парі, які допоможуть налагодити взаєморозуміння та уникнути конфліктів у міжособистісних відносинах.

**Ключові слова:** міжособистісні взаємини, шлюбні взаємини, подружня пара, індивідуально-психологічні особливості особистості, психоконсультування сім'ї, гармонізація подружньої взаємодії.

The article is devoted to the definition of the peculiarities of the influence of individual psychological characteristics of men and women on interpersonal relationships in married couples and consideration of opportunities to take into account this knowledge during the provision of psycho-consultative assistance to adults on harmonization of marital interaction. The information presented in the article indicates that, first of all, the quality of interpersonal relationships in the family is influenced by the type of temperament of each spouse, which determines the peculiarities of his behavior and attitude to the other people. It is established that the most optimal is the relationship of spouses who have opposite types of temperament, but the presence of the same temperament's types in partners only exacerbates the relationship. It has also been found that the relationships of men and women in marriage are influenced by their character traits, in particular, such as perseverance, purposefulness, integrity, justice, which can have different manifestations in men and women. The expression of accentuated character's traits of each or both spouses significantly prevents the establishment of harmonious relationships in the family. An important role in building optimal relationships in a married couple is played by internal control, the ability to adequately emotional perception of the surrounding reality and its partner, developed emotional intelligence, communication culture, etc.

It is established that one of the ways of harmonizing the men and women relationships in marriage relationships and teaching their rational resolution of conflicts that arise in family life is the help of a psychologist, which can be provided in an individual form (consultations, family sessions) and in a group (involvement in social and psychological trainings and

development programs). The article provides recommendations for improving the relationships between married couple, which help to establish mutual understanding and avoid conflicts in interpersonal relations.

**Key words:** interpersonal relationships, marriage relationships, married couple, individual psychological features of the individual, psychological consulting of the family, harmonization of marital interaction.

**Вступ.** Проблема міжособистісних взаємин особистості активно вивчається у працях соціальних психологів і соціологів, а також аналізується у сімейній психології. Міжособистісні взаємини чоловіків і жінок у подружніх парах є важливими для встановлення гармонії в сім'ї, задоволення потреб партнерів в прийнятті, любові, емоційній підтримці, у взаєморозумінні та визнанні цінності й гідності.

Проблема міжособистісних взаємин вивчалася багатьма психологами, зокрема, О. Бондарчук, Долинськаю, Я. Коломінським, З. Огороднійчук, О. Скрипченком та ін. Різноманітні аспекти міжособистісних взаємин між чоловіком і жінкою у подружній парі вивчають А. Антонова, А. Бабич, О. Горещька, В. Захарченко, С. Ковальов, Т. Кругла, М. Лисевич, О. Морозова, Л. Сердюк, О. Солдатова, В. Сисенко, Т. Титаренко, Р. Федоренко, С. Шевченко та ін.

Досить значну роль у міжособистісних взаєминах чоловіка і жінки у подружній парі відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості, які можуть як сприяти, так і перешкоджати встановленню гармонійних відносин, вирішенню чи ескалації конфліктів. Про вплив різних індивідуально-психологічних особливостей на якість взаємин чоловіка і жінки у подружній парі наголошують А. Бабич, Т. Кругла, М. Лисевич, Л. Сердюк, О. Собчик, В. Ткаченко, Р. Хавула, А. Харитонов.

Разом з цим вказана проблема залишається актуальною і потребує подальшого науково-прикладного вивчення, особливо у напрямку пошуку ефективних форм і методів психоконсультативної роботи із подружніми парами з метою гармонізації їх міжособистісних взаємин.

**Мета статті** – визначити особливості впливу індивідуально-психологічних особливостей чоловіків та жінок на міжособистісні взаємини у подружніх парах та можливості їх врахування під час надання психоконсультативної допомоги дорослим з питань гармонізації подружньої взаємодії.

**Виклад основного матеріалу.** На особливості міжособистісних взаємин чоловіка і жінки в подружніх взаєминах впливає багато факторів, серед яких вагоме місце займають індивідуально-психологічні особливості особистості кожного з партнерів. Дослідниця В. Ткаченко запропонувала систему факторів, що забезпечують високий ступінь задоволеності партнерами сімейним життям та їх міжособистісними відносинами у шлюбі. Ця система містить два блоки характеристик: особистісні якості кожного партнера і особливості міжподружньої взаємодії, які попереджають загострення сімейних криз [1].

До особистісних якостей чоловіків і жінок, що впливають на міжособистісні взаємини у подружніх парах, В. Ткаченко відносить: «високий рівень особистісної зрілості; адекватність самооцінок кожного з подружжя, узгодженість оцінок одне щодо одного; інтегральні соціально-психологічні характеристики

особистості (інтернальність, самоповага, самоприйняття, активність як здатність до змін, особистісна диференційованість); узгодженість особливостей ціннісно-сенсової сфери особистості подружжя (у тому числі домінуючих потреб, життєвих і сімейних цінностей); толерантність щодо індивідуальних розбіжностей з партнером; соціально-психологічна компетентність (комунікативний потенціал) подружжя; готовність пробачати і бути пробаченим» [1, с. 240].

До особливостей міжособистісної подружньої взаємодії, на думку В. Ткаченко, належать: «взаємна допомога в особистісному зростанні; взаємна спрямованість на особистісну ідентифікацію з партнером; взаємне емоційне прийняття (любов як взаємоповага, турбота, відповідальність, розуміння одне одного), емоційна теплота щодо партнера; дотримання оптимальної дистанції в спілкуванні (забезпечення особистісної волі, взаємна автономія подружжя, узгодженість психологічної близькості і віддаленості); можливість саморозкриття в спілкуванні; взаємне підтвердження й підтримка особистісної ідентичності кожного з подружжя; легкість спілкування; узгодженість особливостей взаємодії; ступінь задоволеності значимих потреб одне одного; створення сімейної субкультури» [1, с. 241].

На успішність міжособистісних взаємин у подружній парі, як стверджує І. Сайтарли, значно впливають особистісні схильності партнерів до вияву поваги, тактовності та комунікативної компетентності у процесі спілкування [2, с. 17].

Разом з цим, як зазначає Т. Кругла, протилежні характеристики комунікативної взаємодії подружніх партнерів призводять до сімейних конфліктів. Зокрема, на виникнення конфліктних відносин у подружній парі впливають: «незадоволення потреби в значущості свого «Я», неповага до почуття гідності з боку партнера; незадоволення потреби в позитивних емоціях: відсутність ласки, турботи, уваги і розуміння; наявність протилежних інтересів, прагнень, обмеженість можливостей для задоволення потреб одного із членів сім'ї (на його думку) та ін.» [3, с. 74].

На думку О. Столярчук, «на розвиток взаємин у подружній парі суттєво впливають такі особистісні характеристики подружжя, що є сприятливими для вдалого шлюбу: адекватна самооцінка й емоційна врівноваженість, орієнтація на пошук і помірна схильність до ризику, що дає змогу розвиватися міжособистісним відносинам, а не застоюватись; компетентність в часі (жити «тут і зараз», сприймаючи при цьому зв'язок подій; позитивне самоприйняття, що виявляється в природності поведінки та відвертості досвіду, у ставленні до іншого як до себе» [4, с. 76].

На важливість позитивної самооцінки, що впливає на якість міжособистісних взаємин у подружній парі, вказує Л. Сердюк. В її дослідженні доведено, що «у взаємодії подружжя виникає напруженість,

коли рівень самооцінки перевищує рівень оцінки, даної партнеру (коли кожен вважає себе кращим за іншого), а також коли рівень очікуваної оцінки з боку партнера перевищує рівень оцінки реально даної партнером (коли людина має занижену самооцінку, і вважає, що партнер ставиться до неї занадто гарно)» [5, с. 43]. Дослідниця вважає, що «неузгодженість взаємооцінок, самооцінок та очікувань партнерів є свідченням складного етапу міжособистісної адаптації, що проявляються в реальних та потенційних конфліктах у міжособистісних взаєминах. Однак із стажем подружнього життя особистісні характеристики чоловіка і жінки узгоджуються, стають сумісними. Проте за умови завищеної самооцінки одного із партнерів або й навіть обох, посилюється дезадаптація чоловіка і жінки одне до одного, ймовірно настання розлучення» [5, с. 43].

Особливе значення для гармонізації подружніх відносин мають знання темпераменту, характеру, типу особистості як своїх, так і свого партнера, а також даних про поєднуваність, сумісність і комбінації характерів і темпераментів у подружньому союзі. Пізнання поглядів, уподобань, потреб, звичок іншого партнера дозволяє виробити відповідну тактику і стратегію подружньої поведінки, адекватну світу, духу, переживань, світовідчуттям іншого «Я» [6, с. 18].

За ствердженням Р. Хавули, в сім'ях, в яких подружжя володіють однаковими темпераментами, відносини найбільш складні. У даних сім'ях часто трапляються тимчасові розриви стосунків між подружжям, причому навіть наявність дітей не є стримуючим фактором [7, с. 263].

Разом з цим науковець аналізує результати дослідження Т. Галкіної і Л. Собчик, відзначаючи, що «у виборі друга або подружнього партнера вагоме значення грає принцип взаємодоповнюваності темпераментів, зокрема, у взаєминах, що позначаються як «любов», спрацьовує принцип комплементарності». За даними Т. Галкіної і Л. Собчик, у «любівній» діаді (коли взаємини обома партнерами визначаються як «любов») знаходяться люди, що належать до прямо протилежних типів темпераменту (за класифікацією Г. Айзенка, що наочно представлена на колі особистісних характеристик. Дослідниці виявили, що «всі холерики вибирали флегматиків, всі сангвініки – меланхоліків, і навпаки». А при дружніх відносинах люди надавали перевагу особам із своїм типом темпераменту, крім флегматиків, які виявились «універсальними партнерами, обираючи для дружби представників будь-яких темпераментів, окрім свого» [7, с. 259].

Також важливим для встановлення гармонійних взаємин між шлюбними партнерами є риси характеру. Характер індивіда виявляється в системі ставлення до навколишньої дійсності: до інших людей (товариськість чи замкнутість, правдивість чи облудність, тактовність чи брутальність тощо); до справи (відповідальність чи несумлінність, працьовитість чи лінощі тощо); до власності (щедрість чи жадібність, ошадливість чи марнотратність, акуратність

чи неохайність); до себе (скромність чи самозакоханість, гордість чи приниженість тощо) [8, с. 144].

Окремі риси характеру можуть бути занадто розвинуті, що призводить до формування акцентуацій характеру (К. Леонгард, Г. Шмішек ін.). За свідченням Л. Орбан-Лембрик, існує чимало інших типів акцентуацій характеру, які можуть не лише стати ґрунтом для гострих афективних реакцій, неврозів, неадекватних дій, вчинків людини, а й умовою формування психопатичного розвитку індивіда [8, с. 150].

За свідченням М. Лисевич, сучасні дослідники виокремлюють індивідуально-особистісні психологічні особливості, які можуть стати причиною дезадаптивної поведінки у подружжі, зокрема, агресивність, тривожність, егоїзм, залежність, впертість, скритність тощо (Б. Братусь, Т. Карцева, Н. Коваль, Р. Мульруд та ін.). Внаслідок цього індивід має труднощі в адаптації, у стосунках з оточуючими людьми, що негативно позначається на характері взаємодії з іншими і породжує дезадаптивність у поведінці, яка проявляється переважно в конфліктах, що носять не епізодичний, а хронічний характер [9, с. 123].

Як стверджує В. Захарченко, слід звернути увагу на такі проблеми міжособистісних взаємин у подружжі як «індивідуальні особливості кожного з них: низька культура внутрішньосімейного спілкування; невміння вирішувати сімейні конфлікти й проблеми, цілковите незнання психології протилежної статі та низька культура сексуальних відносин, незадоволення власних проблем у сім'ї та інші» [10, с. 53].

Водночас на успішність міжособистісних взаємин між чоловіками і жінками у подружжі впливає наявність і рівень сформованості емоційного інтелекту у кожного партнера. Зазначимо, що розвинений емоційний інтелект не тільки є запорукою успішного сімейного життя та гармонійних стосунків у парі, а й оптимально впливає на розвиток емоційної сфери чоловіка і жінки.

Дослідниця О. Ляш вказує, що «емоційний інтелект (EI) виражається у здатності розуміти власний емоційний стан і стан оточуючих, а також аналізувати, які дії необхідно зробити в тій чи іншій ситуації і що за цим може послідувати. Це розумне управління емоціями для гармонізації своїх взаємин з іншими людьми і досягнення намічених цілей» [11, с. 211].

За ствердженням І. Бондаревської та А. Монської, емоційний інтелект подружжя проявляється в усвідомленні своїх емоцій та управлінні ними, в усвідомленні емоційних інших людей та управлінні ними, крім того задоволеність шлюбним пов'язана із емпатійними здібностями та особливостями поведінки чоловіка і дружини в конфліктних ситуаціях [12, с. 111].

У дослідженні Л. Крижановської та О. Скориніної-Погребної було доведено, що при наявності розвиненого емоційного інтелекту можна аналізувати ситуацію з точки зору партнера, краще розуміти, що він переживає та відчуває, усвідомлювати, який вплив мають на партнера власні емоції та вчинки, і передбачити його подальші дії. Саме тому, на думку

Л. Крижановської та О. Скориніної-Погребної, передумовою досягнення подружньої сумісності є високий рівень розвитку емоційного інтелекту у кожного з подружніх партнерів. Дослідниці вважають, що високий рівень емоційного інтелекту допомагає не лише розуміти емоції свого партнера, а й краще розбиратися у власних емоціях та почуттях. Без цього неможливий свідомий контроль за власним емоційним станом і своєю поведінкою. При повному та вчасному розумінні своїх емоцій та переживань є змога контролювати їх, здатність вчасно та найбільш адекватно поводитись та приймати правильні рішення у важких сімейних ситуаціях, суперечках та конфліктах, не доводячи їх до крайньої межі [13, с. 111].

Одним із шляхів гармонізації взаємин чоловіків і жінок у подружжі та навчання їх раціональному вирішенню конфліктів, які виникають у сімейному житті, є допомога психолога, яка може бути надана в індивідуальній формі (консультації, сімейні сесії) та в груповій, під час залучення до соціально-психологічних тренінгів та розвивальних програм.

Під час проведення індивідуальних консультацій, спрямованих на гармонізацію взаємин чоловіків і жінок у подружніх парах, психологові слід орієнтуватися на наступні дороговкази.

1. Дотримуйтесь принципу «соціальної дистанції». У взаєминах з чоловіком (дружиною) необхідно прагнути до того, щоб межа психологічного зближення ніколи не була повністю перетнута, щоб залишалася можливість руху, простору, в якому ще можна зближуватися. Іншими словами – не можна розчинятися один в одному, краще, щоб залишалися невідомі грані особистості, щоб чоловіку чи дружині було цікаво спілкуватися із партнером.

2. Одним з важливих способів запобігання подружніх конфліктів є особисті справи, якими насичене життя кожного з партнерів, дотримання партнерами «правила розмаїття». Чим більше взаємної зацікавленості подружжя, чим різноманітніші їх інтереси і чим більший збіг цих інтересів, то більший ресурс співпраці, тим менше можливостей для виникнення конфліктного протистояння.

3. Важливо дотримуватися правила «згладжування», яке стримує ознаки конфлікту, що назріває, і зменшує прагнення до конфліктного протистояння в іншої людини. Якщо бачите, що Ваш партнер роздратований, має негативні емоції чи сумний настрій, не слід розпочинати важливу розмову. Іноді для з'ясування проблеми досить підібрати відповідний час, і тоді вона вирішиться з найменшими зусиллями, не приводячи до конфлікту. Якщо бачите, що конфлікт назріває, можна використовувати різні засоби – відволікання, гумор, зміну теми розмови, заспокоєння партнера тощо.

4. Вивчайте свого партнера, його риси характеру, темпераменту, враховуйте їх під час спілкування та побудови спільних планів на майбутнє. Виявляйте розуміння, коли він (вона) не хочуть щось говорити, робити, дайте їм свободу дії і вибору. А також вивчайте себе, свої риси і властивості, зрозумійте, як важко виправити свої недоліки, і тільки тоді вима-

гайте чогось від партнера. Врахування рис характеру і темпераменту один одного і поважне, толерантне ставлення до чоловіка (жінки) допоможуть підтримати взаєморозуміння у сім'ї й уникнути суперечок.

Нині розроблено багато рекомендацій з оптимізації подружніх взаємин, попередження виникнення конфліктів між партнерами у сім'ї. О. Бондарчук виділяє найбільш загальні з них:

– Поважайте себе і один одного. Пам'ятайте, що він (вона) найближча людина, батько (мати) ваших дітей. Намагайтеся не збирати помилки, образи і «гріхи», а відразу реагуйте на них. Це допоможе уникнути накопичення негативних емоцій;

– Не робіть зауважень один одному в присутності інших (дітей, знайомих, гостей і т.д.);

– Не перебільшуйте власні здібності і досягнення, не вважайте себе завжди і в усьому правим. Більше довіряйте своєму партнеру, уникайте вияву ревнощів. Будьте уважним, умійте слухати і чути партнера.

– Піклуйтеся про свою фізичну привабливість, працюйте над своїми недоліками намагайтеся розвиватися, займатися самоосвітою і вдосконаленням.

– Ніколи не узагальнюйте навіть явні недоліки партнера, ведіть розмову тільки про конкретну поведінку в конкретній ситуації;

– Ставтеся до захоплення партнера з інтересом і повагою [14, с. 69-70].

Врахування наведених рекомендацій при міжособистісній взаємодії чоловіків і жінок допоможуть налагодити взаєморозуміння у сім'ях, дотримуватися правил доброзичливого ставлення один до одного, проявів поваги і любові, також сприятимуть попередженню конфліктних ситуацій або їх швидкому вирішенню.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Важливе значення в житті сім'ї відіграють міжособистісні взаємини. На якість цих взаємин між чоловіками і жінками у подружніх парах впливають такі індивідуально-психологічні особливості, як тип темпераменту кожного із подружжя, що зумовлює особливості їх поведінки та поведінки з іншими людьми; риси характеру партнерів, зокрема, наявність чи відсутність акцентуованих рис характеру, які впливають на гармонійність взаємин у сім'ї. Вагому роль у побудові оптимальних взаємин у подружній парі відіграє внутрішній контроль, здатність до адекватного емоційного сприйняття навколишньої дійсності і свого партнера, розвинений емоційний інтелект, культура спілкування тощо.

Знання і врахування вказаних індивідуально-психологічних особливостей членів подружжя та їх впливу на міжособистісні взаємини у подружній парі значно підвищують ефективність консультативної роботи психолога, який працює з сім'єю. Налаштування своїх клієнтів на толерантне ставлення до психологічних особливостей свого партнера, на готовість до вирішення виникаючих суперечностей у взаємодії з ним дозволить встановити сприятливі міжособистісні взаємини та гармонізувати спілкування у подружній парі.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: Збірник наукових праць*. 2011. Вип. 27 (30). С. 233–249.
2. Сайтарли І. А. Культура міжособистісних стосунків: навч. посібник. Київ : «Академвидав», 2007. 240 с.
3. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. *Медсестринство*. 2017. № 4. С. 71-74.
4. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
5. Сердюк Л. З. Взаємозв'язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том. VI. Психологія обдарованості. Вип. 16. С. 36-45.
6. Бабич А. С. Природа виникнення конфліктів молодого подружжя. «Інтеграція науки і практики в контексті професійної діяльності майбутніх фахівців: Педагогіка, Психологія, Економіка»: *Матеріали студентської науково-практичної конференції «Дні науки – 2012» (9 квітня 2012 р.)*. Київ, 2012. С. 6-20.
7. Хавула Р. Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2012. Вип. 3. С. 258-267.
8. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навч. посібник. Київ : Академвидав, 2005. 448 с.
9. Лисевич М. С. Теоретико-методологічні засади дослідження дезадаптивної поведінки подружніх пар. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Збірник наукових праць*. Київ : Логос, 2012. Вип. 17. С. 120-127.
10. Захарченко В. Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях. *Український соціум*. 2004. № 3 (5). С. 48–55.
11. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(46). С. 210–216.
12. Бондаревська І. О., Монська А. О. Емоційні чинники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. I. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 40. С. 111–115.
13. Крижановська Л. Г., Скориніна-Погребна О. В. Особливості емоційної готовності молоді до шлюбно-сімейних відносин. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 20. С. 109–117.
14. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ: Кондор, 2001. 96 с.