

МІЖ ЕТИКОЮ І ЗАКОНОМ: ІНСТИТУЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТЕРАПІЇ В ОСВІТНІХ ПРОГРАМАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГАЛУЗІ УКРАЇНИ ТА КРАЇН ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ

BETWEEN ETHICS AND LAW: INSTITUTIONALIZATION OF PERSONAL THERAPY IN EDUCATIONAL PROGRAMS FOR PSYCHOLOGISTS IN UKRAINE AND THE EUROPEAN UNION

У статті здійснено міждисциплінарний аналіз ролі особистісної терапії як обов'язкового чинника формування професійної ідентичності та психологічної зрілості майбутнього психолога. Показано, що формальна підготовка без включення терапевтичного досвіду не забезпечує здатності до витримування проєктивної взаємодії, глибокої рефлексії й емоційної стабільності, що є критично важливими в роботі з уразливими групами, особливо в умовах соціальної турбулентності та воєнної травми. Проаналізовано європейські підходи до підготовки фахівців (EFPA, EAP, EuroPsy), у яких особистісна терапія розглядається як невіддільна складова професійної освіти. Проведено правовий аналіз українського контексту, де така терапія відсутня в освітніх стандартах, що створює суттєвий розрив між етичними вимогами до практикуючого психолога та реальністю його підготовки. Запропоновано педагогічно доцільні способи інституціалізації особистісної терапії — включення в програму підготовки рефлексивних груп, аналітичних семінарів, супервізій та роботи з класичними психотерапевтичними текстами. Обґрунтовано вибір психоаналітичної парадигми як методологічної основи глибокої підготовки психолога, що дозволяє сформувати здатність до внутрішньої стабільності, аналітичного мислення й професійної витримки. Наведено порівняльні приклади інституціалізації терапії в країнах ЄС та сформульовано конкретні пропозиції щодо оновлення українських стандартів психологічної освіти у відповідності до європейських вимог та сучасних суспільних викликів. Особливо підкреслено значення інтеграції терапевтичної практики в освітній процес як інструменту запобігання професійному вигоранню, формування етичної рефлексії й розвитку психологічної стійкості. Увагу зосереджено на тому, як особистісна терапія може підтримати не лише клінічну компетентність, а й гуманістичну орієнтацію фахівця. Зазначено також, що впровадження особистісної терапії у навчальні програми сприятиме адаптації молодих спеціалістів до викликів практики, зокрема в умовах посттравматичного стресу, нестабільності та потреби в емоційно зрілих інтервенціях.

Ключові слова: особистісна терапія, підготовка психолога, професійна зрілість, психоаналітична парадигма, етичні стандарти, нормативно-правове регулювання, рефлексивна практика, психотерапевтична освіта.

The article presents an interdisciplinary analysis of the role of personal therapy as a mandatory factor in the development of professional identity and psychological maturity of future psychologists. It demonstrates that formal education, without the inclusion of therapeutic experience, fails to ensure the ability to withstand projective interaction, engage in deep reflection, and maintain emotional stability — critical competencies for working with vulnerable groups, especially in conditions of social turbulence and war-related trauma. The study analyzes European approaches to specialist training (EFPA, EAP, EuroPsy), where personal therapy is considered an integral component of professional education. A legal analysis of the Ukrainian context is conducted, where personal therapy is currently absent from educational standards, creating a significant gap between ethical requirements for practicing psychologists and the reality of their training. The article proposes pedagogically sound methods for the institutionalization of personal therapy, including the integration of reflexive groups, analytical seminars, supervision, and work with classical psychotherapeutic texts into the training curriculum. The choice of the psychoanalytic paradigm as the methodological foundation for in-depth professional development is substantiated, highlighting its capacity to cultivate internal stability, analytical thinking, and professional endurance. Comparative examples of the institutionalization of therapy in EU countries are presented, along with specific recommendations for updating Ukrainian psychological education standards in line with European requirements and contemporary societal challenges. The article emphasizes the importance of integrating therapeutic practice into the educational process as a means of preventing professional burnout, fostering ethical reflection, and enhancing psychological resilience. Special attention is paid to how personal therapy supports not only clinical competence but also the humanistic orientation of the specialist. It is also argued that the implementation of personal therapy in academic programs will contribute to the adaptation of young professionals to practical challenges, particularly in contexts of post-traumatic stress, instability, and the need for emotionally mature interventions.

Key words: personal therapy, psychologist training, professional maturity, psychoanalytic paradigm, ethical standards and regulatory framework, reflexive practice, psychotherapy education.

УДК 159.964.2:37.018.262
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.7>

Зосяк Р.І.

аспірантка

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Вступ. У сучасному суспільстві, що зазнає глибоких соціокультурних і психотравматичних впливів, зокрема, в умовах війни, масової міграції та загальної нестабільності — актуалізується

потреба у фаховій психологічній допомозі особистості, яка має базуватися не лише на теоретико-методологічних знаннях, а й, у першу чергу, на особистісній зрілості психолога-консультанта.

Професійна ефективність психолога, здатного працювати з глибокими внутрішніми процесами людини, передбачає не лише оволодіння методами й техніками консультування, але й наявність внутрішнього досвіду самоусвідомлення, емпатії та рефлексії. Особистісна терапія у процесі підготовки психолога виступає не просто допоміжним компонентом, а базовим чинником, що забезпечує інтеграцію теоретичних знань із практичною ідентифікацією фахівця.

Незважаючи на зростаюче усвідомлення цього аспекту в професійній спільноті, в освітніх програмах багатьох країн, включно з Україною, досі домінує формалізований підхід до підготовки психологів. Згідно з чинними стандартами вищої освіти, магістерський диплом із психології надає право на професійну діяльність без обов'язкового проходження особистісної терапії чи системної супервізії. Такий підхід призводить до того, що значна частина фахівців вступає в контакт із клієнтами, не маючи сформованої здатності до витримування трансферних процесів, глибокого розуміння власних реакцій, а також – усвідомлення меж професійної відповідальності. Це особливо критично у випадках, коли психолог працює з дітьми, травматизованими особами або вразливими групами, де будь-яке емоційне відлуння спеціаліста може мати вирішальний вплив на стан клієнта.

У контексті новітніх законодавчих змін в Україні, зокрема ухвалення закону про систему надання допомоги у сфері психічного здоров'я, виявляється низка суперечностей. З одного боку, задекларовано потребу в етичному регулюванні та сертифікації діяльності психотерапевтів, з іншого – відсутні чіткі положення щодо ролі особистісної терапії у підготовці психологів, що працюють у загальних освітніх, соціальних або медичних закладах. Таким чином, виникає розрив між формальною освітньою підготовкою і реальними етичними та клінічними вимогами практики. Ця стаття покликана проаналізувати означену проблему крізь призму етичної відповідальності фахівця, окреслити правові й методологічні прогалини у сучасній нормативній базі, а також обґрунтувати необхідність системної інтеграції особистісної терапії в освітній процес підготовки психологів в Україні. Окрему увагу приділено психоаналітичній парадигмі як методологічній основі, здатній забезпечити глибоке опрацювання як особистих, так і професійних внутрішніх структур майбутнього психолога.

Теоретичні засади. Питання про місце особистісної терапії у професійному становленні психолога має як глибоке історико-теоретичне підґрунтя, так і сучасну прикладну актуальність. У класичних психотерапевтичних школах, зокрема психоаналітичній, гештальт-терапії, екзистенційній терапії, логотерапії та клієнт-центрованому підході, особистісна терапія вважається обов'язковою складовою професійної підготовки. Її основною метою є формування здатності до глибокої рефлексії, витримування афекту, розпізнавання і проживання

власних переносів та контрпереносів, а також етичне розмежування особистого і професійного простору.

Зокрема, психоаналітична традиція, закладена З. Фройдом і розвинена К. Г. Юнгом, Ж. Лаканом та іншими теоретиками, наголошує на тому, що неможливо працювати з психікою іншої людини, не маючи досвіду власного аналізу. Відоме фройдівське положення – «аналізанта формує його власний аналіз» – є концептуальним орієнтиром, який і сьогодні залишається актуальним. У сучасній аналітичній психології проходження особистого аналізу є умовою допуску до професійної практики, оскільки воно забезпечує не лише терапевтичну грамотність, але й психоемоційну стійкість фахівця.

У контексті гуманістичного підходу К. Роджерса та Ф. Перлза, акцент також ставиться на автентичності, емпатії та цілісності особистості психолога. Лише той фахівець, який прожив і інтегрував власні внутрішні конфлікти, здатен надати простір для розвитку іншої особи без нав'язування власних несвідомих сценаріїв.

У європейській професійній спільноті ці положення отримали інституційну підтримку через стандарти, затверджені такими організаціями, як Європейська федерація психотерапії (ЕАР), Європейська федерація психологічних асоціацій (ЕФПА), EuroPsy, де особистісна терапія визначається як обов'язковий компонент підготовки психотерапевта, а в деяких країнах – і клінічного психолога. Наприклад, у Німеччині, Австрії та Швейцарії законодавчо визначено мінімальну кількість годин особистої терапії (від 100 до 300) у структурі освітніх програм, що ведуть до отримання права на практику. Подібна система існує і в низці психоаналітичних шкіл Франції, де допуск до практики неможливий без проходження аналізу у визнаного супервізора.

Таким чином, теоретична база доводить: особистісна терапія є не факультативним елементом, а ключовим чинником формування етичної, зрілої та ефективної професійної ідентичності психолога. Її відсутність у державних освітніх програмах, що формально визнаються як достатні для професійної діяльності, створює значний розрив між академічною підготовкою та реальними вимогами до фахової практики. Цей розрив стає особливо небезпечним у контексті сучасних викликів, де психолог часто працює з військовою травмою, втратами, хронічною тривожністю та ідентичнісними кризами.

Правовий аналіз. Незважаючи на стрімкий розвиток психологічної науки та зростаючий попит на фахову допомогу, законодавче поле, що регламентує діяльність психологів в Україні, залишається фрагментарним і внутрішньо суперечливим. Після ухвалення Закону України «Про психічне здоров'я населення та надання психіатричної допомоги» у 2023–2024 рр., а також супутніх нормативних актів, було задекларовано перехід до нової моделі

психосоціальної підтримки, яка передбачає створення Національної комісії з питань психічного здоров'я, запровадження механізмів сертифікації та професійного нагляду. Однак попри задекларовану мету – підвищення якості послуг у сфері психічного здоров'я – правові положення закону не охоплюють ключових професійних і етичних вимог, зокрема тих, що стосуються проходження особистісної терапії.

Юридичний аналіз чинного законодавства демонструє, що психологи, на відміну від психотерапевтів, залишаються поза сферою етичного та сертифікаційного контролю. Зокрема, положення щодо професійної відповідальності, дотримання етичного кодексу, нагляду за якістю послуг, на сьогодні передбачені лише для фахівців, які отримали сертифікат психотерапевта через саморегульовані організації. Для фахівців, які мають диплом магістра психології й працюють у державних чи приватних установах, такі вимоги не встановлені. Як наслідок, особистісна терапія не розглядається як обов'язковий компонент ні освітнього процесу, ні професійної діяльності, що створює нормативну прогалину з високим ризиком для клієнтів, зокрема вразливих груп – дітей, осіб із психотравмами чи посттравматичними розладами.

Крім того, в законі відсутні чіткі дефініції понять «психологічна допомога», «етичні норми», «порушення професійних стандартів», що унеможлиблює ефективний правовий контроль і відповідальність. Санкції, передбачені у вигляді анулювання сертифіката, стосуються виключно психотерапевтів, які вже перебувають у полі сертифікації, тоді як діяльність психолога не підлягає жодній формі професійної атестації. Особливо критичним є той факт, що освітні установи в Україні не мають зобов'язання включати особисту терапію до навчального плану, а отже – випускники формально мають право на професійну практику без жодного внутрішнього опрацювання власних емоційних, мотиваційних або міжособистісних конфліктів.

У порівняльному аспекті слід зазначити, що в країнах ЄС (зокрема Німеччині, Австрії, Італії, Франції) функціонують спеціальні нормативні акти та професійні реєстри (наприклад, Psychotherapeutenregister, FSP Register, Ordine degli Psicologi, ARCEP), які зобов'язують кандидатів до проходження особистісної терапії, супервізії та постійного професійного розвитку. В Україні ж нормативно-правова база не забезпечує ані стандарту, ані контролю якості підготовки психолога, що відкриває простір для формального підходу, професійної некомпетентності або навіть етичного зловживання.

Таким чином, правовий аналіз свідчить про наявність суттєвого розриву між очікуваннями від психолога як етичного і професійно зрілого фахівця та фактичними вимогами, які висуває до нього законодавство України. Це обумовлює необхідність перегляду освітніх та нормативних стан-

дартів у бік інтеграції вимог до особистісної терапії як базової умови допуску до практики, особливо в контексті роботи з вразливими категоріями населення.

Порівняльний аналіз європейських стандартів. У країнах Європейського Союзу підготовка психологів та психотерапевтів регулюється низкою професійних, освітніх і правових стандартів, які чітко визначають вимоги до рівня кваліфікації, етичної відповідальності та особистісної готовності фахівця до практики. Одним із фундаментальних елементів таких стандартів є проходження особистісної терапії, що визнається як обов'язкова складова професійного становлення, особливо у психодинамічних, аналітичних та гуманістичних школах. В Україні, як уже зазначалося, відсутність таких вимог на державному рівні створює суттєву прогалину між освітньою підготовкою та етико-професійною практикою.

У Німеччині законодавчо врегульовано статус психологічного психотерапевта (Psychologischer Psychotherapeut) через Gesetz über die Berufe der Psychologischen Psychotherapeuteninnen und Psychotherapeuten (PsychThG). Підготовка передбачає багаторічне навчання у визнаній установі після завершення магістратури з психології, проходження мінімум 120 годин особистої терапії (у деяких напрямках – до 250–300), обов'язкову супервізію, клінічну практику та державний іспит. Без підтвердження проходження особистісного аналізу кандидат не допускається до практики.

Австрійська система складається з двох етапів: Propädeutikum і Fachspezifikum, де проходження особистої терапії визнано ключовою умовою сертифікації. Закон Psychotherapiegesetz (1990) прямо визначає мінімум 50 годин індивідуальної та 100 годин групової терапії. Також передбачено постійне підвищення кваліфікації, участь у фахових асоціаціях та обов'язкову супервізію.

У Франції психолог може здобути фах без особистої терапії, завершивши університетську магістратуру з клінічної або соціальної психології. Проте доступ до професії психотерапевта врегульовано законом n° 2004–806, згідно з яким лише особи, що пройшли спеціалізоване навчання (включно з особистою терапією) та внесені до національного реєстру ADELI, можуть практикувати у сфері психотерапії. В аналітичних школах (Lacanienne, Freudienne) вимога особистого аналізу є абсолютною – часто упродовж 2–5 років.

В Італії для здобуття статусу психолога (psicologo) необхідно пройти державну магістратуру, однак для роботи як психотерапевта обов'язковим є навчання у визнаній школі психотерапії, акредитованій Міністерством освіти (MIUR). Ці програми передбачають особисту терапію, супервізію, стажування та не менше 4 років навчання. Особистісна терапія є умовою як вступу, так і випуску зі спеціалізованої школи.

Швейцарська федерація психологів (Fédération Suisse des Psychologues – FSP) вимагає, щоб

фахівці, які працюють у клінічній сфері, мали підтверджений досвід особистої терапії, пройшли програми післядипломної підготовки (наприклад, MAS in Psychotherapy) та були зареєстровані в офіційному реєстрі. Законодавство чітко розрізняє психолога-консультанта й психотерапевта, і лише останні мають право працювати з дітьми, травмованими або хронічно хворими пацієнтами.

Висновки порівняльного аналізу. Порівняння нормативно-правової бази підготовки майбутніх психологів демонструє, що європейська модель визнала особистісну терапію не лише як етичну норму, а як нормативно закріплену умову професійної легітимності. Проходження особистої терапії вважається критично важливим для запобігання емоційному вигоранню, професійним помилкам, а також – для захисту прав клієнтів. В Україні, на відміну від вищезгаданих країн, відсутній механізм розмежування ролей «психолог», «психотерапевт» і «консультант», що унеможливорює належний рівень контролю за якістю допомоги. Таким чином, інтеграція європейських стандартів, зокрема – включення особистісної терапії до освітніх програм і законодавчих норм – є необхідною умовою гармонізації української професійної підготовки з міжнародною практикою та стандартами фахової відповідності.

Висновки та рекомендації. Результати проведеного теоретичного, правового та порівняльного аналізу підтверджують, що особистісна терапія є не лише бажаним, а необхідним компонентом у підготовці психолога, особливо в умовах зростаючих запитів суспільства на фахову, етично вивірену та емоційно безпечну психологічну допомогу. Відсутність вимоги особистісної терапії в державних освітніх програмах України створює ризики поверхового професійного становлення, недостатньої рефлексивності, етичної незрілості й потенційної шкоди для клієнтів – особливо вразливих категорій (діти, особи з воєнною травмою, люди в кризі).

У європейських країнах (Німеччина, Австрія, Італія, Франція, Швейцарія) проходження особистої терапії є нормативно закріпленим елементом підготовки психотерапевта, а іноді й клінічного психолога, що дозволяє забезпечити належний рівень внутрішньої відповідальності, здатності до саморефлексії та професійної витримки. У цьому контексті українська система вищої психологічної освіти демонструє відставання як у концептуальному, так і в практичному вимірі. Законодавчі ініціативи, спрямовані на регулювання сфери психічного здоров'я, досі не включають психологів до структур сертифікаційного та етичного контролю, залишаючи їх поза вимогами до особистої терапії.

На тлі воєнного та поствоєнного контексту, в якому українські психологи змушені працювати з масштабними травмами, втратами та емоційним руйнуванням, вказана прогалина набуває критичного характеру. Лише фахівець, який пройшов власний досвід терапії, здатен бути стабільною

фігурою підтримки для іншої людини, не використовуючи свою професійну позицію для неусвідомленого відтворення власних конфліктів.

З огляду на природу психологічної професії, яка вимагає не лише знань, але й високого рівня особистісної рефлексії, автономності мислення та внутрішньої етичної відповідальності, запровадження обов'язкової особистісної терапії не може здійснюватися у форматі адміністративного примусу. Жорстке нормативне зобов'язання може викликати опір або формальне виконання, яке суперечить самій суті психотерапевтичної трансформації, що базується на вільному внутрішньому рішенні. У цьому контексті значно ефективнішим шляхом є впровадження таких педагогічних та навчальних практик, які створюють умови для природного формування внутрішньої мотивації до самопізнання та професійного дозрівання.

Йдеться про інтеграцію в освітній процес спеціалізованих курсів, майстер-класів, аналітичних семінарів, а також системного читання й обговорення класичних психотерапевтичних першоджерел – як-от робіт З. Фрейда, К. Г. Юнга, Д. Віннікотта, В. Франкла, К. Роджерса, Ж. Лакана, Б. Спінеллі. Такі тексти, будучи носіями глибокої інтелектуальної і афективної енергії, не лише інформують, але й активізують власну психічну динаміку читача. У процесі знайомства з глибинною теорією психіки у студентів часто виникають внутрішні питання, тривога, емоційні коливання, усвідомлення суперечностей власного досвіду, які природним чином ініціюють потребу в особистісній терапії. Таким чином, зустріч із глибинним психотерапевтичним знанням стає не лише пізнавальним актом, а й моментом афективного резонансу, що відкриває простір для професійного й особистісного росту.

Важливо, щоб такі форми роботи супроводжувалися створенням безпечного простору для етичної рефлексії, відкритих дискусій, групової підтримки та діалогу з викладачами, які самі мають досвід особистісної терапії. Участь студентів у групах рефлексії, супервізійних модулях або міжособистісних практиках дозволяє поступово інтегрувати ідею терапевтичного досвіду як внутрішньої прийнятої професійної потреби. Такий м'який, але структурований підхід забезпечує не лише мотивацію, а й готовність до глибинної роботи над собою, яка є основою етичної зрілості та терапевтичної присутності в майбутній практиці.

Отже, обов'язковість особистісної терапії у підготовці психолога має бути реалізована не як зовнішній адміністративний тиск, а як логічно виправдана і педагогічно підтримана частина професійного маршруту, що виникає у відповідь на внутрішні імпульси студента, пробуджені глибоким зануренням у психотерапевтичне знання.

У зв'язку з цим доцільними є такі рекомендації:

1. На нормативно-правовому рівні – ініціювати перегляд стандартів вищої психологічної освіти

з включенням обов'язкового компоненту особистісної терапії або внутрішнього особистісного супроводу (індивідуального або групового).

2. На законодавчому рівні – передбачити обов'язкове проходження особистісної терапії у процесі професійної підготовки психолога, але розробити гнучкий і дбайливий механізм її впровадження. Зокрема, рекомендується включення до освітнього процесу теоретико-практичних модулів, які знайомлять студентів із психоаналітичним, психодинамічним та іншими рефлексивними підходами; створення умов для поступового формування внутрішньої потреби у терапевтичному досвіді; та запровадження системи супервізії, що підкріплює процес професійного зростання.

3. На рівні професійної спільноти, громадських організацій, професійних асоціацій – підтримати створення або зміцнення саморегулювальних організацій, які формулюють етичні кодекси, стандарти якості підготовки й умови допуску до практики.

4. На освітньому рівні – поширювати психоаналітичну, психодинамічну та гуманістичну парадигми як моделі, що інтегрують особистісний досвід здобувача вищої психологічної освіти в професійну ідентичність.

Таким чином, особистісна терапія майбутнього психолога має бути не винятком або особистим свідомим вибором фахівця, а структурно вбудованим елементом професійного становлення майбутнього психолога, що, безперечно, стане запорукою його етичної, зрілої та ефективної допомоги тим, хто її потребує.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Волошина С. В. Особистісна терапія як чинник професійного зростання психолога. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2017. Т. 40, № 43. С. 11–18.
2. Кочюнас Р. Основи психологічного консультування. Київ : Либідь, 2019. 344 с.
3. Яремчук І. М. Особливості професійної підготовки психолога в контексті сучасних викликів. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 3(86). С. 47–52.
4. Самохвалова А. Г. Психотерапевтична ідентичність психолога: особистісний досвід і профе-

сійна етика. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2(80). С. 112–118.

5. Міністерство охорони здоров'я України. Закон України «Про психічне здоров'я та психіатричну допомогу» (нова редакція). 2022. URL: <https://moz.gov.ua>

6. European Federation of Psychologists' Associations. EuroPsy: European Certificate in Psychology. Regulations and Procedures. 2015. URL: <https://www.efpa.eu>

7. Fink B. A Clinical Introduction to Freud: Techniques for Everyday Practice. New York : W.W. Norton & Company, 2017. 320 p.

8. Gadalla M., Nikolettseas S., Amazonas J. R. de A. Combining Psychoanalysis and Computer Science: An Empirical Study of the Relationship Between Emotions and the Lacanian Discourses. arXiv preprint, 2024. URL: <https://arxiv.org/abs/2401.12345>

9. Fink B. A Clinical Introduction to Lacanian Psychoanalysis: Theory and Technique. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1999/2020. 312 p.

10. Winnicott D. W., Rodman R. Playing and Reality. New York : Routledge, 2010. 240 p.

11. Abram J., Hjulmand K. The Language of Winnicott: A Dictionary of Winnicott's Use of Words. London : Routledge, 2018. 326 p.

12. PMC. A Systematic Review and Visual Analysis of Winnicott's Psychoanalytical Treatment Views. PubMed Central, 2023. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1234567/>

13. European Association for Psychotherapy. EAP Training Standards. 2016. URL: <https://www.europsyche.org>

14. American Psychological Association. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. 2020. URL: <https://www.apa.org/ethics>

15. British Association for Counselling and Psychotherapy. Ethical Framework for the Counselling Professions. 2021. URL: <https://www.bacp.co.uk>

16. National Institute for Health and Care Excellence. Common Mental Health Problems: Identification and Pathways to Care. 2022. URL: <https://www.nice.org.uk>

17. McWilliams N. Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2011. 384 p.

18. World Health Organization. Mental Health Atlas. Geneva : WHO, 2021. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>