



Міжнародний гуманітарний університет
Факультет медицини та громадського здоров'я
Кафедра внутрішніх хвороб

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Основи психології: професійні комунікації

Галузь знань	22 «Охорона здоров'я»
Спеціальність	223 «Медсестринство»
Назва освітньої програми	Основи психології: професійні комунікації
Рівень вищої освіти	перший (бакалавр)

Розробники і викладачі	Контактний тел.	E-mail
професор кафедри внутрішніх хвороб, д.мед.н. Врублевська Світлана Володимирівна	+380 68 197 5177	vrublev2000@gmail.com
доцент кафедри внутрішніх хвороб, к.мед.н. Гнідой Ігор Михайлович	+380 66 422 8590	igor.gnidoy.mgu@gmail.com

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

У нинішніх умовах психологія є науковою галуззю, що привертає увагу як фахівців усіх спеціальностей вищої кваліфікації, так і пересічних людей, які прагнуть підвищити свою психологічну культуру. У сучасному суспільстві особистість являє собою єдність морфофізіологічної, психоемоційної та соціогенної структур.

Найбільш складним і найменш пізнаним явищем природи є психіка людини. І тому до її вивчення звертаються майже всі вчені незалежно від професійного спрямування та підготовки. Дисципліна **“Основи психології: професійні комунікації”** покликана сприяти розширенню кола знань майбутніх фахівців — медичних сестер — про людську особистість, підвищенню психологічної культури для глибшого розуміння себе та інших, для самовдосконалення, пристосування до змін у навколишньому середовищі. Вивчення психології необхідне для підвищення ефективності власної професійної діяльності, найповнішого використання особистісного потенціалу людини, налагодження стосунків між членами колективу. Висока медична культура, етикетна поведінка учасників акту спілкування, професіоналізм

майбутнього медичного працівника, деонтологічна підготовка значною мірою визначаються рівнем психологічної освіти в теоретичному й практичному контексті.

Мета викладання навчальної дисципліни «Основи психології: професійні комунікації» - вивчення психології особистості, діяльності, спілкування, конфліктології взаємовідносин і взаємостосунків, елементів психологічного забезпечення професійної діяльності.

Передумови для вивчення дисципліни. «Основи психології: професійні комунікації» як навчальна дисципліна:

-□ ґрунтується на вивченні студентами таких дисциплін: “Анатомія людини”, “Фізіологія”, “Патоморфологія та патофізіологія”, “Мікробіологія”, “Основи профілактичної медицини”, “Ріст і розвиток людини”, “Громадське здоров'я”, “Інформаційні технології в медицині”, “Фармакологія та медична рецептура” тощо та інтегрується з ними;

-□ інтегрується з такими дисциплінами: “Основи медсестринства”, “Медсестринство у внутрішній медицині”, “Медсестринство в педіатрії”, “Медсестринство в акушерстві та гінекології”, “Медсестринство в інфектології” тощо.

2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ, ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У процесі реалізації програми дисципліни «Основи психології: професійні комунікації» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері медсестринства або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК 03. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК 05. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою.

ЗК 09. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

ЗК 11. Здатність працювати в команді.

ЗК 12. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 13. Здатність діяти на основі етичних міркувань.

Спеціальні (фахові) компетентності

СК 01. Здатність застосовувати професійні та правові стандарти в повсякденній професійній практиці.

СК 02. Здатність розпізнавати й інтерпретувати ознаки здоров'я і його змін, хвороби (оцінка/діагноз), обмежень можливості життєдіяльності при різних захворюваннях та станах.

СК 03. Здатність задовольнити потреби пацієнта протягом різних періодів життя шляхом планування, допомоги і виконання медсестринських втручань, оцінки та корекції індивідуальних планів догляду, створених у співпраці з пацієнтом, особами, що доглядають, членами сім'ї та іншими медичними працівниками.

СК 04. Застосовування професійних навичок (вмінь), медичних засобів, втручань та дій для забезпечення пацієнтові гідного ставлення, приватності, конфіденційності, захисту його прав, фізичних, психологічних та духовних потреб на засадах медсестринства, толерантної та неосудної поведінки.

СК 05. Здатність ефективно застосовувати сукупність медсестринських навичок (вмінь), медичних засобів, втручань та дій для забезпечення догляду, враховуючи задоволення потреб пацієнта у комфорті, харчуванні, особистій гігієні та здатності особи задовольняти свої щоденні потреби.

СК 07. Збереження власного здоров'я фахівця при здійсненні догляду, виконанні маніпуляцій та процедур, при переміщенні і транспортуванні пацієнта.

СК 10. Здатність до організації надання медичної допомоги за принципом сімейної медицини.

Навчальна дисципліна «Основи психології: професійні комунікації» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (ПРН), передбачених освітньою програмою:

ПРН 01. Проводити суб'єктивне та об'єктивне обстеження різних органів і систем пацієнта та оцінювати отримані дані.

ПРН 05. Здійснювати медсестринське адміністрування.

ПРН 06. Забезпечувати здоровий мікроклімат в колективі.

Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

Знати:

- головні проблеми та завдання психології на сучасному етапі розбудови нашого суспільства;
- методи дослідження загальної психології;
- закономірності формування та властивості психічних процесів, психічної діяльності, емоційно-вольової сфери;
- психологію та психологічну структуру особистості;
- психічний стан особистості та психічні процеси, які відбуваються в організмі людини;
- характеристику пізнавальних та емоційно-вольових психічних процесів;
- явища адаптації, синестезії, сенсibiliзації;
- процеси та види пам'яті;
- види мислення і мислительні операції;
- властивості уваги;
- види емоцій і почуттів, вольові якості особистості;
- культуру спілкування та етику взаємовідносин медичних працівників, загальну характеристику діяльності медичної сестри;
- психологію та мистецтво спілкування, його види, методи;
- психологічні особливості спілкування, кофліктології, міжособистісних відносин, стосунків у колективі.

Вміти:

- визначати індивідуально-психологічні особливості за допомогою прийомів та методів психологічного дослідження;
- спостерігати, аналізувати, узагальнювати психологічні факти, об'єктивно оцінювати поведінку та соціальні дії суб'єктів;
- визначати форми спілкування та стосунки в практичній роботі;
- установлювати психологічний контакт із співрозмовником;
- володіти правилами спілкування;
- планувати проведення психологічного дослідження;
- оцінювати результати проведеного психологічного дослідження;

- виявляти тип пацієнта та оцінювати його психічний стан;
- використовувати прийоми саморегуляції та саморелаксації;
- володіти засобами подолання міжособистісних конфліктів;
- самостійно працювати з науковою літературою.

3. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

Загалом		Вид заняття			Ознаки курсу		
ЄКТС	годин	Лекційні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Курс, (рік навчання)	Семестр	Обов'язкова / вибіркова
4	120	14	28	78	2	3	Вибіркова

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№	Назви тем	Кількість годин			
		усього	у тому числі		
			лекц.	прак	сам. роб.
Розділ 1. Загальна психологія					
1	Психологія як наука. Предмет, методи та завдання.	8	1	2	5
2	Особистість. Психологія особистості	8	1	2	5
3	Темперамент. Характер. Здібності	8	1	2	5
4	Відчуття та сприймання.	8	1	2	5
5	Мислення	8	1	2	5
6	Пам'ять	8	1	2	5
7	Емоції та почуття. Воля	8	1	2	5
Розділ 2. Міжособове спілкування					
8	Мова. Мовлення.	8	1	2	5
9	Спілкування. Мистецтво спілкування	8	1	2	5
10	Індивідуальні особливості міжособистісного спілкування.	8	1	2	5
11	Міжособистісне розуміння	8	1	2	5
12	Конфлікт. Зони комфорту.	8	1	2	5
13	Типи поведінкових реакцій	8	1	2	5
14	Комплексні способи подолання стресу	16	1	2	13
Усього з дисципліни		120	14	28	78

5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Студенти отримують теми та питання курсу, основну і додаткову літературу, рекомендації, завдання та оцінки за їх виконання як традиційним шляхом, так і з використанням університетської платформи он-лайн навчання на базі Moodle. Окрім того, практичні навички у пошуку та аналізу інформації за курсом, з оформлення індивідуальних завдань, тощо, студенти отримують, користуючись університетськими комп'ютерними класами та бібліотекою.

6. ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

1. Предмет психології.
2. Основні форми прояву психіки.
3. Завдання та основні галузі психології.
4. Методи психології.
5. Психологія особистості.
6. Психологічна структура особистості.
7. Поняття про спрямованість особистості.
8. Відчуття. Основні властивості відчуттів.
9. Явища адаптації, синестезії, сенсibiliзації.
10. Сприймання. Види сприймання.
11. Властивості сприймання.
12. Мислення. Процеси мислення.
13. Мислительні операції.
14. Види мислення.
15. Пам'ять. Процеси пам'яті.
16. Види пам'яті.
17. Увага. Види уваги.
18. Властивості уваги.
19. Уява та уявлення. Види уяви.
20. Емоції та почуття.
21. Види емоцій і почуттів.
22. Воля. Вольові якості особистості.
23. Темперамент. Типи темпераменту.
24. Характер. Класифікація рис характеру.
25. Здібності. Види здібностей.
26. Спілкування. Структура спілкування.
27. Види спілкування.

28. Функції спілкування.
29. Основні принципи спілкування в сестринській справі.
30. Компоненти, які сприяють розвитку комунікації.
31. Позиція безумовної доброзичливості. Емпатія.
32. Ступені стресу. Подолання стресу.
33. Культура спілкування та етика взаємовідносин медичних працівників.
34. Вплив особливостей темпераменту та характеру на індивідуальний стиль спілкування.
35. Рівні спілкування.
36. Індивідуальні типи спілкування.
37. Стадії міжособистісного розуміння.
38. Феномени ідентифікації, рефлексії.
39. Засоби інтерпретації в процесі міжособистісного розуміння.
40. Конфлікт. Структура та динаміка конфлікту.
41. Функції та типологія конфліктів.
42. Основні типи поведінки під час розв'язання конфлікту.
43. Зони комфорту. Типи поведінкових реакцій.
44. Етапи безпосередніх взаємин між медичною сестрою та пацієнтом.
45. Класифікація типів пацієнтів.
46. Етикетна поведінка учасників акту спілкування.
47. Невербальні антиетикетні знаки.
48. Табу та евфемізми.
49. Нормативність мовлення.
50. Типові помилки мовлення та їх причини.

7. САМОСТІЙНА РОБОТА

До самостійної роботи студентів щодо вивчення дисципліни «Основи психології: професійні комунікації» включаються:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді есе, рефератів тощо.
7. Підготовка до підсумкового контролю.
8. Тематика та питання до самостійної підготовки та індивідуальних завдань збігаються з такими до практичних занять.

8. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Робоча програма навчальної дисципліни передбачає наступні види та методи контролю:

Види контролю	Складові оцінювання
поточний контроль , який здійснюється у ході: проведення практичних занять, виконання індивідуального завдання; проведення консультацій та відпрацювань.	50%
підсумковий контроль , який здійснюється у ході проведення заліку/іспиту.	50%

Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, залік/іспит
--	---

Питання до заліку

1. Предмет психології.
2. Основні форми прояву психіки.
3. Завдання та основні галузі психології.
4. Методи психології.
5. Психологія особистості.
6. Психологічна структура особистості.
7. Поняття про спрямованість особистості.
8. Відчуття. Основні властивості відчуттів.
9. Явища адаптації, синестезії, сенсibiliзації.
10. Сприймання. Види сприймання.
11. Властивості сприймання.
12. Мислення. Процеси мислення.
13. Мислительні операції.
14. Види мислення.
15. Пам'ять. Процеси пам'яті.
16. Види пам'яті.
17. Увага. Види уваги.
18. Властивості уваги.
19. Уява та уявлення. Види уяви.
20. Емоції та почуття.
21. Види емоцій і почуттів.
22. Воля. Вольові якості особистості.
23. Темперамент. Типи темпераменту.
24. Характер. Класифікація рис характеру.
25. Здібності. Види здібностей.
26. Спілкування. Структура спілкування.

27. Види спілкування.
28. Функції спілкування.
29. Основні принципи спілкування в сестринській справі.
30. Компоненти, які сприяють розвитку комунікації.
31. Позиція безумовної доброзичливості. Емпатія.
32. Ступені стресу. Подолання стресу.
33. Культура спілкування та етика взаємовідносин медичних працівників.
34. Вплив особливостей темпераменту та характеру на індивідуальний стиль спілкування.
35. Рівні спілкування.
36. Індивідуальні типи спілкування.
37. Стадії міжособистісного розуміння.
38. Феномени ідентифікації, рефлексії.
39. Засоби інтерпретації в процесі міжособистісного розуміння.
40. Конфлікт. Структура та динаміка конфлікту.
41. Функції та типологія конфліктів.
42. Основні типи поведінки під час розв'язання конфлікту.
43. Зони комфорту. Типи поведінкових реакцій.
44. Етапи безпосередніх взаємин між медичною сестрою та пацієнтом.
45. Класифікація типів пацієнтів.
46. Етикетна поведінка учасників акту спілкування.
47. Невербальні антиетикетні знаки.
48. Табу та евфемізми.
49. Нормативність мовлення.
50. Типові помилки мовлення та їх причини.

9. ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ПІДСУМКОВИМ КОНТРОЛЕМ У ФОРМІ ЕКЗАМЕНУ/ ЗАЛІКУ

<i>Денна форма навчання</i>			
<i>Поточний контроль</i>			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на семінарських (практичних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних занять	25

Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виносяться на самостійне вивчення	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ¹ , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	10
Виконання індивідуальних завдань (науково-дослідна робота студента)			
1.3. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР	Обговорення (захист) матеріалів реферату (есе)	10
1.4. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до розкладу занять і графіку ІКР	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять або ІКР, наукових конференцій та круглих столів.	5
Разом балів за поточний контроль			50
Підсумковий контроль екзамен / залік			50
Всього балів			100

10. КРИТЕРІЇ ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ (для іспиту / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;

- «задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі студентами

- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необгрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.

- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

- «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів. Студент не володіє навчальним матеріалом.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100 (10-12)	A	Відмінно	зараховано
82-89 (8-9)	B	Добре	
74-81(6-7)	C	Задовільно	
64-73 (5)	D		
60-63 (4)	E	незадовільно	не зараховано
35-59 (3)	Fx		
1-34 (2)	F		

11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Вітенко І.С., Вітенко Т.І. Основи психології. — Вінниця: Нова книга, 2001.
2. Лазуренко О.О. Основи психології: навч.-метод. посіб. — К., 2002. — 168 с.
3. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія. — К., 2000.
4. Панюк В., Титаренко Т., Черпалева Н. та ін. Основи практичної психології. — К.: Либідь, 2006.
5. Радевич-Винницький Я. Етикет і культура спілкування. — К.: Знання, 2006.
6. Трофімов Ю.Л. Психологія. — К.: Либідь, 2000.
7. Трухін І.О. Соціальна психологія спілкування. — К., 2005.

Допоміжна

1. Медична психологія : державний національний підручник. /Спіріна І.Д.та ін.: Ліра ЛТД ,2012. 442 с.
2. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / Скрипченко О. В. та ін. К.: Каравела, 2019. 400 с.
3. Гончаренко Н. В Психологічні засади збереження психічного здоров'я майбутніх лікарів. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2014. Т. X, вип. 26. С. 193-206.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. Жигайло Н.І. Соціальна психологія. – Львів: Новий Світ, 2007
6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики. — К., Ельга Ніка-Центр, 2006.

7. Психологія / За ред. отця Юзефа Макселона. — Львів, Монастир Монахів Студійського Уставу, видавничий відділ “Свічадо”, 1998.
8. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: Курс лекцій. — К.: Наук. думка, 2000.
9. Мухамед'яров Н. Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект. Вісник Харківської державної академії культури. 2013. Вип. 39. С. 249-256.
10. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. / Н. Є. Афанасьєва. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
11. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ-Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2014. 430 с.
12. Психічне здоров'я особистості: результати оцінювання та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров'я в систему первинної медичної допомоги та громадські платформи в Україні. К.: Міжнародний медичний корпус за підтримки Групи Світового банку, 2017. 146 с.
13. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 312 с.
14. Прокопенко А. В. Психогігієна : навчальний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. 229 с.
15. Савчин М. Здоров'я людини і духовний особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПП «НОСВІТ», 2019. 232 с.
16. Святенко Ю.О. Тренінг особистісного зростання. К., 2017. 108с
17. Стрельбицька С. М. Технології формування компетентності здоров'язбереження майбутніх соціальних працівників в процесі підготовки у ВНЗ. Актуальні проблеми викладання фахових дисциплін у вищій школі : збірник тез I Міжнародної науково-практичної конференції. Одеса : Фенікс, 2014. С. 90-94.
18. Стрельбицькая С. М. Памятка родителям : Доступно про метадон и метадоновой наркоманию. По материалам семинаров – практикумов / кол. авт.; отв. ред. Жогно Ю. П., Довгий Ю. В. Одеса : МЦ «Доктор Благо Плюс», 2012. 24 с.
19. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навч. посіб. Київ : ВПЦ "Київ. ун-т", 2015. 119 с
20. Тимофєєва М.П. Психологія здоров'я. Чернівці: Книги XXI, 2009. 296 с.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського : веб-сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>.
2. Он-лайн бібліотека. URL: <http://www.lib.com.ua>.
3. Інтернет-сайти: referatu.com.ua, www.medbook.lviv.ua
4. <http://vuzlib.com/content/category>
5. <http://www.nbuv.gov.ua/>
6. <http://lib.kture.kharkov.ua/>
7. <http://www.psy-science.com.ua/PsInsUa.html>
8. http://www.social-science.com.ua/jornal_content/
9. http://chitalka.info/ps_26/index.html
10. http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2010/n5/Kasatkin_Bochaver_full.shtml
11. http://valeolog.net/userfiles/978_1.pdf
12. <http://syntone.ru/book/psihologiya-zdorovya-cheloveka/>
13. <http://mentalhelpguide.ru/section-exercises.php>
14. http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/1349/3/psychol_zdor_navch.pdf