

Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни)

Дисципліна «Психологія професійного здоров'я» відноситься до дисциплін циклу загальної підготовки (обов'язковий компонент освітньо-професійної програми), складена відповідно до освітніх програм підготовки студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти «Логопедія». Форма підсумкового контролю – залік.

«Психологія професійного здоров'я» це системне узагальнення матеріалів про психічне благополуччя людини. У ньому розглянуто принципи та чинники оптимізації психічного здоров'я людини, основні аспекти взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, професійного довголіття, що може сприяти переглядові ставлення до способу життя особистості.

Теоретичні та практичні навички, отримані студентами у процесі вивчення дисципліни можуть бути використані під час проходження практики та у професійній діяльності.

Мета навчальної дисципліни: формування у студентів теоретичних і методичних знань про принципи, завдання, методи, прийоми збереження професійного здоров'я; підвищення у студентів, які навчаються за освітньо-професійною програмою «Логопедія», професійної компетентності в галузі психології здоров'язберігаючої поведінки, розробка способів мотивації людини до збереження і зміцнення свого професійного здоров'я.

Пререквізити. Для засвоєння дисципліни «Психологія професійного здоров'я» студенти використовують знання, уміння, види діяльності сформовані у процесі вивчення таких навчальних дисциплін як «Вступ до спеціальності "Спеціальна освіта"», «Історія спеціальної педагогіки та спец психології», «Психологія загальна» та ін.

Компетентності, визначені Стандартом вищої освіти України за спеціальністю 016 «Спеціальна освіта» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти:

Інтегральна компетентність (ІК). Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми спеціальної та інклюзивної освіти у процесі корекційно-педагогічної, діагностико-консультативної, дослідницької та культурно-просвітницької діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування основних теорій і методів дефектології і характеризується комплексністю та невизначеністю умов

Загальні компетентності (КЗ)

ЗК-1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні

ЗК-9. Здатність до міжособистісної взаємодії.

Спеціальні компетентності (СК)

СК-13. Здатність будувати гармонійні відносини з особами з психофізичними порушеннями, їхніми сім'ями та учасниками спільнот без упередженого ставлення до їх індивідуальних потреб.

СК-15. Здатність аргументовано відстоювати власні професійні переконання, дотримуватись їх у власній фаховій діяльності.

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН-07. Вільно спілкуватися державною та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом.

ПРН-15. Застосовувати у професійній діяльності сучасні універсальні та спеціалізовані інформаційні системи та програмні продукти; бібліотечні ресурси та технології, зокрема електронні; спеціальну апаратуру та інструменти.

ПРН-16. Приймати обґрунтовані рішення з урахуванням цілей, ресурсних і законодавчих обмежень, ціннісних орієнтирів.

Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни «Психологія професійного здоров'я»												
Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість			Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	змiстових модулів	лекцій	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	3	5	3	90	2	15	–	15	–	60	–	залік

Заочна	3	5	3	90	2	8	–	–	–	82	–	залік
--------	---	---	---	----	---	---	---	---	---	----	---	-------

Дидактична карта навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усьог о	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
Теми лекційних занять	Модуль 1. Основи професійного здоров'я											
Тема 1. Вступ до психології професійного здоров'я	8	1	1	–	–	6	11	1	–	–	–	10
Тема 2. Стрес на робочому місці.	12	2	2	–	–	8	11	1	–	–	–	10
Тема 3.Професійне вигорання	12	2	2	–	–	8	11	1	–	–	–	10
Тема 4. Психосоціальні фактори професійного здоров'я. Гармонія особистості і здоров'я.	12	2	2	–	–	8	11	1	–	–	–	10
Разом за ЗМ1	44	7	7	–	–	30	44	4	–	–	–	40

Теми лекційних занять	Модуль 2. Профілактика та збереження професійного здоров'я											
Тема 5. Психологічна саморегуляція на роботі. Концептуальні уявлення про здорову особистість.	12	2	2	–	–	8	11	1	–	–	–	10
Тема 6. Організація здорового робочого середовища. Механізми психологічного захисту.	12	2	2	–	–	8	11	1	–	–	–	10
Тема 7. Баланс роботи та особистого життя	12	2	2	–	–	8	13	1	–	–	–	12
Тема 8. Психологія професійного довголіття	10	2	2			6	11	1	–	–	–	10
Разом за ЗМ2	46	8	8	–	–	30	46	4	–	–	–	42
<i>Всього годин</i>	<i>90</i>	<i>15</i>	<i>15</i>	–	–	<i>60</i>	<i>90</i>	<i>8</i>	–	–	–	<i>82</i>
<i>Підсумкова форма контролю</i>	<i>залік</i>											

Зміст завдань для самостійної роботи

№	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Основи професійного здоров'я		

1	Тема 1. Вступ до психології професійного здоров'я Завдання 1: Опишіть основні компоненти професійного здоров'я та їхній вплив на ефективність праці. Використайте конкретні приклади зі своєї професійної діяльності або досвіду близьких людей. Завдання 2: Розробіть список рекомендацій для підтримки професійного здоров'я в робочому середовищі. Обґрунтуйте кожную рекомендацію, спираючись на психологічні теорії.	10
2	Тема 2. Стрес на робочому місці Завдання 1: Проаналізуйте три типи стресорів на робочому місці та запропонуйте конкретні стратегії подолання кожного з них. Опишіть можливі наслідки, якщо стресори ігнорувати. Завдання 2: Оцініть свій рівень стресу на роботі за допомогою опитувальника (наприклад, Шкала стресу). Проаналізуйте результати та визначте можливі чинники стресу у вашій професійній діяльності.	10
3	Тема 3. Професійне вигорання Завдання 1: Виберіть одну модель професійного вигорання (наприклад, модель Маслача або Хобфолла) та опишіть її ключові елементи. Як ця модель може допомогти в діагностиці професійного вигорання? Завдання 2: Розробіть план профілактики професійного вигорання для конкретної професії (оберіть професію на власний розсуд). Обґрунтуйте кожен крок на основі наукових досліджень.	10
4	Тема 4. Психосоціальні фактори професійного здоров'я. Гармонія особистості і здоров'я Завдання 1 Проаналізуйте вплив міжособистісних відносин на робочому місці на професійне здоров'я. Розробіть рекомендації для покращення психологічного клімату в колективі. Завдання 2: Опишіть, як баланс між роботою та особистим життям впливає на професійне здоров'я. Сформулюйте стратегії для досягнення гармонії між особистим життям і професійними обов'язками	10

Змістовий модуль 2. Профілактика та збереження професійного здоров'я

1	Тема 5. Психологічна саморегуляція на роботі. Концептуальні уявлення про здорову особистість Завдання 1: Виберіть одну з технік психологічної саморегуляції (наприклад, медитація, аутотренінг, техніка дихання) та опишіть, як її можна застосовувати в робочих умовах. Проведіть самостійний експеримент, спробувавши цю техніку протягом тижня, та опишіть результати. Завдання 2: На основі різних концепцій здорової особистості (наприклад, гуманістична психологія або психоаналітичний підхід) опишіть риси, притаманні здоровій особистості. Порівняйте ці риси з особистими якостями, які ви вважаєте важливими для професійного успіху.	10
2	Тема 6. Організація здорового робочого середовища. Механізми психологічного захисту Завдання 1: Проаналізуйте робоче середовище вашої організації з точки зору психологічного комфорту та здоров'я. Визначте сильні та слабкі сторони середовища і розробіть план покращення психологічних умов на робочому місці. Завдання 2: Оберіть один із механізмів психологічного захисту (наприклад, витіснення, раціоналізація, сублімація) та проаналізуйте його роль у подоланні робочих стресових ситуацій. Опишіть випадок, коли ви або ваші колеги використовували цей механізм у робочій ситуації.	10
3	Тема 7. Баланс роботи та особистого життя Завдання 1: Розробіть стратегію досягнення балансу між роботою та особистим життям. Врахуйте часові ресурси, професійні обов'язки та особисті інтереси. Опишіть, як застосування цієї стратегії вплине на загальний рівень життя та професійну ефективність. Завдання 2: Оцініть свій поточний рівень балансу між роботою та особистим життям. Складіть план покращення цього балансу на основі конкретних змін у вашому графіку та стилі життя, таких як управління часом, делегування або встановлення чітких меж між роботою і домом.	12

4	Тема 8. Психологія професійного довголіття Завдання 1: Проаналізуйте ключові психологічні фактори, які впливають на професійне довголіття (наприклад, мотивація, задоволеність працею, фізичне та психічне здоров'я). Опишіть, як ці фактори можна підтримувати протягом професійної кар'єри. Завдання 2: Розробіть план саморозвитку для підтримки професійного довголіття у вашій сфері діяльності. Включіть у план розвиток компетенцій, підтримку психічного здоров'я та запобігання професійному вигоранню.	10
---	--	----

Освітні технології, методи навчання і викладання навчальної дисципліни

Викладання навчальної дисципліни «Діагностична та логокорекційна робота осіб з порушеннями мовлення» спрямоване на досягнення програмних результатів навчання, що, у свою чергу, забезпечується застосуванням традиційних та інноваційних форм, методів та технологій навчання і викладання (у відповідності до «Положення про організацію освітнього процесу в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича»).

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються інноваційні освітні технології: інформаційно-комунікаційні, технології студент центрованого навчання; проектна діяльність; традиційні та інтерактивні форми і методи навчання, серед яких: лекція-візуалізація, проблемна лекція, семінар-дискусія, семінар-діалог, самостійно-дослідницька робота, аналіз і рішення ситуативних професійних психолого-педагогічних задач (Case study) та ін.

Використовується студентоцентризований, проблемно-орієнтований, діяльнісний, комунікативний, професійно-орієнтований, міждисциплінарний підходи до навчання.

За потреби навчання в онлайн-режимі лекційні, семінарські заняття проводяться на платформах (Moodle, Zoom, Google Meet, Google Classroom). Поточне, рубіжне та підсумкове оцінювання (контроль) реалізуються на вказаних платформах у формі виконання розроблених викладачем автоматизованих тестів (система Moodle, Google Forms) тощо.

Система контролю та оцінювання

Види та форми контролю

- *поточний контроль* (максимально – 50 балів, форми контролю: усний, письмовий/тестовий у письмовій або електронній формі): оцінюється робота студентів на семінарських заняттях, виконання завдань для самостійного опрацювання студентами, виконання практичних завдань, творчих робіт, презентацій, тестових і письмових робіт;
- *рубіжний контроль* (максимально – 10 балів за модуль, форми контролю: письмовий/тестовий у письмовій або електронній формі);
- *підсумковий контроль* (максимально – 40 балів): залік. Форма проведення – автоматизоване тестування.

Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання є:

- автоматизовані тести;
- доповіді, реферати, презентації за обраною темою;
- табличні, статистичні й інші роботи;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- реферування наукової літератури;
- створення структурних (візуальних) схем;
- виконання творчих завдань (доповіді, проекти, огляди тощо);
- контрольні роботи;
- інші види індивідуальних і групових завдань.

Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни

Оцінювання поточної навчальної діяльності, підсумкового контролю та дисципліни в цілому здійснюється відповідно до «Положення про контроль і систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича» (Ч.3, п. 3.6) (<https://www.chnu.edu.ua/media/ujmf2ufm/polozhennia-pro-kontrol-i-otsiniuvannia-rezul-navch-zdobuvachiv.pdf>).

Бал, отриманий на заліку (40 балів), сума балів, отриманих студентом за різні види виконаної роботи у межах курсу (робота на семінарських заняттях – 30 балів, виконання самостійної роботи – 20 балів), модульна письмова робота (10 балів) складають підсумкову семестрову оцінку.

Набрані студентом у межах одного модуля бали (на семінарських заняттях, за виконання завдань для самостійної роботи, модуль-контроль) додаються й отримана сума ділиться на загальну кількість оцінок. Так виводиться середній бал (СБ).

Наприклад, студент набрав: $T.1 - 8 \text{ балів} + T.2 - 7 \text{ балів} + n \dots + T.10. - 10 \text{ балів} = 85 \text{ балів} / 10 \text{ (кількість оцінок за один модуль)} = 8,5$.

Отже СБ – 8,5.

Далі за формулою виводиться кількість балів, отримана студентом за модуль: $(СБ \ 8,5 * 0,05 + 0,4) * 30 \text{ (максимальна сума балів за один модуль)} = 25 \text{ (24,75)} - \text{сума балів, набрана за модуль}$.

Сума балів за два модулі не може перевищувати – 60 балів.

Здобувач вищої освіти має право на участь у неформальній/інформальній освіті.

У межах поточного контролю до рейтингу студента можуть зараховуватися додаткові бали за умови наявності у нього сертифікату про результати неформальної/інформальної освіти з проблеми, що відповідає тематиці курсу («Положення про взаємодію формальної та неформальної освіти, визнання результатів навчання (здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, в системі формальної освіти) у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича» (<https://www.chnu.edu.ua/media/3aykf41y/polozhennia-pro-vzaiemodiiu-for-malnoi-ta-neformalnoi-osvity.pdf>); «Положення про контроль і систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича» (Ч.3, п. 3.6) (https://www.chnu.edu.ua/media/ujmf2ufm/polozhennia-pro-kontrol-i-otsiniuvanni-a-rezul-na_vch-zdobuvachiv.pdf). Доступність інформації для учасників освітнього процесу щодо визнання результатів неформальної освіти забезпечується через оприлюднення вище зазначених документів на офіційному сайті ЧНУ (<https://www.chnu.edu.ua/universitytet/normatyvni-dokumenty/>).

Згідно рішення кафедри (Протокол №1 від 12.08.2024, <https://docs.google.com/>

document/d/1pLsnwa1u2HmrWohL3u55_KVXBgyc736H/edit#heading=h.6kdsnvwgb0rq) викладач враховує додаткові бали, отримані через неформальну освіту, до загальної суми балів, набраної з освітньої компоненти, за умови, що результати з проблеми відповідають тематиці курсу та отримані на освітніх платформах «Prometheus», «EdEra», «Всеосвіта», ГО «Українська асоціація педагогів і психологів початкової, дошкільної та позашкільної освіти» та ін.

Критерії оцінювання неформальної/інформальної освіти студентів

Кількість балів, що зараховується студенту, залежить від обсягу здобутих кредитів та отриманих результатів навчання, однак становить не більше 20% (20 балів) від загальної кількості балів за курс (100 балів за системою ЄКТС).

Якщо студент пройшов двогодинний курс та має підтвердження у вигляді сертифікату він, відповідно, може отримати 2 бали, тригодинний – 3 бали тощо.

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни та відповідає шкалі оцінювання: національній та ЄКТС.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Бал, отриманий на заліку, сума балів, отриманих здобувачем освіти за різні види виконаної роботи у межах курсу, модульні письмові роботи складають підсумкову семестрову оцінку.

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	
	Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
Зараховано	A (90–100)	Відмінно
	B (80–89)	Дуже добре
	C (70–79)	Добре
	D (60–69)	Задовільно
	E (50–59)	Достатньо

Не зараховано	FX (35–49)	(незадовільно) з можливістю повторного складання
	F (1–34)	(незадовільно) з обов'язковим самостійним повторним опрацюванням освітнього компонента до перескладання

A – «зараховано» – якщо студент набрав 90–100 балів, глибоко і всебічно знає зміст курсу, рекомендовану літературу, наукові першоджерела, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, пов'язує програмовий матеріал із профілем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок.

B, C – «зараховано» – коли студент набрав 70–89 балів, твердо знає курс і рекомендовану літературу. Добре засвоїв практичні навички, аргументовано викладає матеріал, висловлює свої міркування про ті чи інші психологічні феномени, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу.

D, E – «зараховано» – якщо студент набрав 50–69 балів, в основному знає курс, рекомендовану літературу, але непереконливо відповідає, плутає поняття, невпевнено почувається, виконуючи практичні завдання, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутнім фахом.

FX – «не зараховано» з можливістю перескладання – коли студент набрав 35–49 балів, не опанував зміст курсу, вкрай слабо знає загальну літературу курсу, не знає наукових фактів, визначень, правил та законів. Часто пропускав лекції та практичні заняття.

F – «не зараховано» з обов'язковим повним курсом – якщо студент набрав 1–34 бали, не опанував зміст курсу, не знає загальної літератури курсу, не знає наукових фактів, визначень, правил та законів. Відсутнє загальногуманітарне та наукове мислення, практичними навичками не володіє. Часто пропускав лекції та практичні заняття.

Методи та освітні технології навчання

У процесі викладання навчальної дисципліни використовуються:

1) *традиційні* дидактичні методи та прийоми:

– *словесні*: лекція, розповідь, бесіда, дискусія, дебати, повідомлення, опитування;

– *наочні*: показ, метод ілюстрацій, метод демонстрацій (використання ілюстрованих посібників, таблиць, замальовок на дошці тощо, задіяння комп'ютерної та мультимедійної техніки, демонстрація навчальних фільмів, інформаційних відеороликів, мультимедійних презентацій тощо);

– *практичні*: вправи, практичні роботи тощо.

2) *інноваційні* методи навчання: проблемне навчання, контекстне навчання (як інтеграція навчальної, наукової та практичної діяльності), особистісно-орієнтоване навчання, навчання у співпраці, ситуаційне навчання, дистанційне навчання (згідно розпоряджень щодо організації освітнього процесу).

Питання для підсумкового контролю

1. Що таке професійне здоров'я, і чому воно є важливим для працівників?
2. Які основні компоненти визначають психологічне здоров'я на роботі?
3. Як впливає професійне здоров'я на загальну продуктивність працівника?
4. Які фактори можуть сприяти покращенню професійного здоров'я?
5. Які методи використовуються для оцінки рівня професійного здоров'я?
6. Які основні причини виникнення стресу на робочому місці?
7. Які є фізіологічні та психологічні прояви стресу?
8. Які стратегії можна використовувати для зниження рівня стресу на роботі?
9. Які наслідки можуть виникати при хронічному стресі на роботі?
10. Як оцінити рівень стресу у працівника та визначити потребу в інтервенції?
11. Які симптоми вказують на наявність професійного вигорання?
12. Які етапи розвитку професійного вигорання ви знаєте?
13. Як професійне вигорання впливає на особисте життя працівника?

14. Які методи профілактики професійного вигорання є найбільш ефективними?
15. Чим професійне вигорання відрізняється від стресу?
16. Як психосоціальні фактори впливають на професійне здоров'я?
17. Які фактори можуть сприяти гармонії особистості та професійного здоров'я?
18. Яким чином соціальна підтримка впливає на психічне здоров'я працівника?
19. Які психосоціальні фактори найбільш негативно впливають на професійне здоров'я?
20. Як можна досягти гармонії між особистим життям і професійною діяльністю?
21. Які методи психологічної саморегуляції можна використовувати для зниження стресу на роботі?
22. Що включає в себе поняття "здорова особистість" у контексті професійної діяльності?
23. Які техніки релаксації та самоконтролю можуть підвищити професійну ефективність?
24. Як психологічна саморегуляція впливає на рівень професійного здоров'я?
25. Які є практичні способи підтримки психологічного балансу на робочому місці?
26. Які фактори визначають здорове робоче середовище?
27. Які механізми психологічного захисту можуть бути задіяні на робочому місці?
28. Як робоче середовище впливає на продуктивність та задоволеність працівників?
29. Які практичні рекомендації існують для покращення робочого середовища?
30. Як можуть проявлятися механізми психологічного захисту у відповідь на стрес на роботі?

31. Які основні перешкоди на шляху досягнення балансу роботи та особистого життя?
32. Які стратегії можуть допомогти підтримувати баланс між роботою і особистим життям?
33. Як порушення балансу між роботою та особистим життям може вплинути на психологічне здоров'я?
34. Яким чином організації можуть сприяти підтримці балансу роботи та особистого життя?
35. Які методи планування можуть допомогти у досягненні гармонії між професійними та особистими зобов'язаннями?
36. Які фактори сприяють професійному довголіттю?
37. Як регулярний саморозвиток впливає на професійне довголіття?
38. Які зміни у мотивації можуть відбуватися з віком і як вони впливають на кар'єрний шлях?
39. Які заходи необхідні для підтримки професійної активності у зрілому віці?
40. Які є стратегічні підходи до планування кар'єри з метою забезпечення професійного довголіття?

Політика академічної доброчесності

Освітня діяльність (викладач і студент) під час вивчення навчальної дисципліни Вступ до спеціальності «Спеціальна освіта» ґрунтується на принципах співробітництва та академічної доброчесності.

Політика щодо відвідування занять: відвідування занять є обов'язковим.

Політика щодо академічної доброчесності: академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату, фабрикації, фальсифікації тощо. У разі порушення студентом академічної доброчесності, робота оцінюється на нижчу оцінку або ж незадовільно та має бути виконана повторно. Викладач залишає за собою право змінити тему завдання. Політика щодо академічної доброчесності регламентується «Положенням про виявлення та запобігання академічного плагіату у Чернівецькому національному університету імені

Юрія Федьковича»
(https://www.chnu.edu.ua/media/f5eleobm/polozhennya-pro-zapobihannia-plahiatu_2024.pdf), «Етичним кодексом Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича»
(<https://www.chnu.edu.ua/media/jxdfs0zb/etychnyi-kodeks-chernivetskoho-natsionalnoho-universytetu.pdf>).

Політика щодо дедлайнів і перескладання: роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. За наявності поважних причин перескладання модулів відбувається із дозволу деканату.

Політика оцінювання роботи викладача. Здобувачі після кожного заняття оцінюють роботу викладача та можуть залишати відгуки і пропозиції в анкеті в системі електронного навчання Moodle.

Рекомендована література

Базова (основна)

1. Дзюба Т.М. Комплекс методик для діагностики професійного здоров'я вчителя. Полтава:ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2015. 59 с.
2. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців: монографія. Київ: Талком, 2017. 321 с.
3. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., Ковальчук О.С., Федосова Г.Л., Філатова О.Ф., Філь О.А. Комплекс методик для діагностики синдрому „професійного вигорання” у вчителів. К.: «Міленіум», 2004. 24 с.
4. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського нац. університету імені Л.Українки, 2009. 316 с.
5. Мешко Г. Теорія і практики підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: монографія. Тернопіль: ТНПУ, 2018. 438 с.
6. Мешко Г.М., Мешко О.І. Професійні деформації як прояв негативного впливу професії на особистість педагога. Гуманітарний вісник. Додаток 1 до Вип. 29, Том V: Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». К: Гнозис, 2013. С. 195–203.
7. Ментальне здоров'я: дев'ять порад від буддистських монахів для душевного спокою і усвідомленого життя. О. Стоун, А. Чен К. Видавництво ОВК, 2024. 116 с.
8. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. К.: Кондор, 278 с.

9. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти. / за ред. С.Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К., 2006. 365 с.

10. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: навчальний посібник. Чернівці: «Книги–ХХ» І, 2009. 296 с.

11. Як не згоріти в полум'ї професії: теорія, діагностика, корекція. Т.А. Колтунович. – 2 вид., переробі доп. Чернівці: Видавничий дім «Родовід», 2016. 164 с.

12. Базові навички турботи про себе та інших. <https://bit.ly/3oNdfcw>

13. Важливі навички в періоди стресу. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>

14. Пріоритетні багатосекторні заходи з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни: оперативна дорожня карта. https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/mhpss_framework_ukraine_ukr_59_page.pdf

Допоміжна

1. Коломосьць М Ю., Хухліна О.С. Професійні хвороби: навч. пос. К.: Здоров'я, 2004. 628 с.

2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М.. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в екстремальних умовах: навчальний посібник. К.: Ніко-Центр, 2006. 580 с.

Інформаційні ресурси

Наукова бібліотека Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (м. Чернівці, вул. Лесі Українки, 23) URL: <http://www.library.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/01about>

2. Цифровий репозитарій наукової бібліотеки Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. URL: <http://www.library.chnu.edu.ua/index.php?page=/ua/02infres>

3. Чернівецька обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. Івасюка (м. Чернівці, вул. О. Кобилянської, 47). URL: <http://www.library.cv.ua/sample-page-2>

4. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Бібліотечні електронні ресурси та технології. URL: http://nbuv.gov.ua/e_technology?field_e_technology_tid=444&field_yfpdf_tid=All

5. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Наукові ресурси. URL: <http://nbuv.gov.ua/node/1539>
6. ELibUkr Електронна бібліотека України. Ресурси відкритого доступу. URL: <http://www.elibukr.org/uk/resursi/resursividkritogo-dostupu.html>
7. Сайт Міністерства освіти і науки України
<http://mon.gov.ua/activity/education/>
8. Інклюзивне навчання_Міністерство освіти і науки України
<https://mon.gov.ua/ua/tag/inklyuzivne-navchannya>
<https://www.facebook.com/UAMON/>
9. Сайт Інституту спеціальної педагогіки НАПН України
<http://ispukr.org.ua/>
10. Всеукраїнський фонд «Крок за Кроком» <http://www.ussf.kiev.ua>
11. ГО Фонд «Дитина з майбутнім» <https://cwf.com.ua/uk/>
12. Конвенція про права дитини
http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_021
13. Академічна доброчесність. Сайт Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. URL:
http://chnu.edu.ua/index.php?page=/ua/akadem_dobr