

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та здоров'я людини

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	05 Соціальні та поведінкові науки
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	053 «Психологія»
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський)
ФАКУЛЬТЕТ	Соціально-гуманітарний

Біла Церква - 2025

Робоча програма з навчальної дисципліни «Основи професійного здоров'я» для здобувачів вищої освіти соціально-гуманітарного факультету за спеціальністю 053 «Психологія», перший (бакалаврський) рівень вищої освіти. Укладач І.В. Дорошенко. Біла Церква: БНАУ, 2025. 17 с.

Розробник: І.В. Дорошенко, старший викладач кафедри психології.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри психології та здоров'я людини (протокол № 1 від 13.08.2025 р.)

В. о. завідувача кафедри психології
та здоров'я людини



Олена ХОМЧУК

Гарант ОП



Олена ХОМЧУК

Схвалено методичною радою соціально-гуманітарного факультету
(Протокол № 01 від 26.08.2025 р.)

Голова методичної ради, доцент



Інна КОВАЛЬЧУК

ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	4
3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	5
4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я»	7
5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	8
6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	9
7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	12
8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	12
9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	13
10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	13
11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ	14
12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	16

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

За планом 2025-2026 навчального року на вивчення дисципліни «Основи професійного здоров'я» для денної та заочної форми навчання передбачено 90 академічних годин (3 кредити ECTS), у т. ч. аудиторних – 28 годин (лекції – 14, практичні заняття – 14), самостійна робота студентів – 62 години.

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено у таблиці:

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Вибіркова	
		<i>Рік підготовки:</i>	
Змістових модулів – 2	Спеціальність 053 «Психологія»	2-й	3-й
		<i>Семестр</i>	
3-й		5-й	
<i>Лекції</i>			
14 год.		6 год.	
Загальна кількість академічних годин – 90	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	<i>Практичні</i>	
		14 год.	4 год.
		<i>Самостійна робота (у т. ч. на виконання ІНДЗ)</i>	
		62 год.	80
Підсумковий контроль: залік			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 самостійної роботи здобувача – 4.			

Мета вивчення дисципліни: сприяння у виборі оптимальної стратегії збереження і зміцнення професійного здоров'я психологів, підвищення рівня стресостійкості та резильєнтності, розвиток компетентності збереження здоров'я студентів.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна є базовою для подальшого вивчення інших дисциплін.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

<p>Загальні компетентності (ЗК)</p>	<p>ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 5. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.</p>
<p>Спеціальні (фахові) компетентності (СК)</p>	<p>СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології. СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту. СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.</p>
<p>Програмні результати навчання (ПРН)</p>	<p>ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності. ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p>

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Основи професійного здоров'я»

Змістовий модуль 1. Професійне здоров'я як умова ефективності психологічного процесу.

- Тема 1. Фізичне здоров'я людини
- Тема 2. Соціальне здоров'я людини
- Тема 3. Психічне здоров'я людини
- Тема 4. Формування здорового способу життя
- Тема 5. Вплив стресу на життя людини
- Тема 6. Емоційне вигорання як наслідок впливу стресів
- Тема 7. Комунікація в стресових умовах

Змістовий модуль 2. Шляхи і засоби збереження та зміцнення професійного здоров'я. Основи професійної самореабілітації.

- Тема 8. Стресостійкість особистості
- Тема 9. Конфлікт як особлива форма взаємодії
- Тема 10. Емоційне вигорання в процесі міжособистісної взаємодії
- Тема 11. Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я
- Тема 12. Збереження і зміцнення професійного здоров'я психолога
- Тема 13. Професійна самореабілітація людини в надзвичайних умовах та умовах невизначеності
- Тема 14. Психічне здоров'я особистості як запорука здоров'я нації

здоров'я особистості як запорука здоров'я нації	1				6			1			6
Разом за змістовим модулем 2	7	8			34		2	2			42
Усього годин	14	14			62		6	4			80

Примітка: л – лекції, п – практичні заняття, ср – самостійна робота студентів, в т.ч. індивідуальні завдання.

6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Основи професійного здоров'я» 6.1. Лекції

Тема і зміст лекції	К-ть годин
<i>Змістовий модуль 1. Професійне здоров'я як умова ефективності психологічного процесу.</i>	
<p>Тема 1. Фізичне здоров'я людини Поняття фізичного здоров'я, основні його показники. Фактори, які впливають на фізичне здоров'я (спосіб життя, харчування, фізична активність, екологічні умови, шкідливі звички). Профілактика захворювань.</p>	1
<p>Тема 2. Соціальне здоров'я людини Визначення соціального здоров'я та його основні складові (спілкування і міжособистісні стосунки, соціальні ролі, уміння співпрацювати та вирішувати конфлікти). Фактори впливу. Ознаки соціально здорової людини. Проблеми соціального здоров'я. Шляхи збереження та зміцнення. Значення соціального здоров'я для життя людини і суспільства.</p>	1
<p>Тема 3. Психічне здоров'я людини Психічне здоров'я людини, його роль та складові компоненти (біологічні фактори, соціальні і сімейні умови, спосіб життя та рівень стресу). Ознаки психічного благополуччя. Причини порушень (стрес, перевтома, травматичні події, шкідливі звички). Профілактика та збереження психічного здоров'я і значення для суспільства.</p>	1
<p>Тема 4. Формування здорового способу життя Складові здоров'я (фізичне, психічне і соціальне). Вплив на фізичний і психічний розвиток людини. Роль ЗСЖ у профілактиці захворювань. Формування активної життєвої позиції. Компоненти ЗСЖ (раціональне харчування, спорт і рухова активність, режим праці та відпочинку, повноцінний сон, гігієна та загартовування). Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я.</p>	1
<p>Тема 5. Вплив стресу на життя людини Поняття стресу та його актуальність у сучасному житті. Причини виникнення (соціальні, особисті та психологічні, вплив зовнішнього середовища). Види стресу (позитивний і негативний, короточасний і хронічний). Наслідки стресу: фізіологічні (здоров'я, імунітет, сон), психологічні (тривожність, депресія, емоційне вигорання), соціальні (відносини з оточенням, продуктивність). Способи подолання та профілактика стресу.</p>	1
<p>Тема 6. Емоційне вигорання як наслідок впливу стресів Зв'язок стресу та вигорання, причини та симптоми (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція досягнень). Наслідки та профілактика подолання.</p>	1
<p>Тема 7. Комунікація в стресових умовах Стресові умови та психологічні особливості людини в стресі (фізіологічні і емоційні реакції, вплив на мислення, пам'ять і сприйняття, типові помилки в спілкуванні). Бар'єри комунікації: емоційні (страх, гнів, паніка), когнітивні, соціальні та культурні. Принципи ефективної комунікації: чіткість, лаконічність, контроль емоцій і тону мовлення, активне слухання, емпатія та підтримка. Вербальна і невербальна комунікація. Техніки: заспокоєння співрозмовника, «Я-повідомлення», перефразування і уточнення, алгоритм передачі інформації в кризі. Профілактика збоїв (розвиток емоційної стійкості, стрес-менеджмент, кризова комунікація).</p>	1
Разом за змістовий модуль 1	7

Змістовий модуль 2. Шляхи і засоби збереження та зміцнення професійного здоров'я. Основи професійної самореабілітації.	
<p>Тема 8. Стресостійкість особистості Зовнішні і внутрішні стресори. Компоненти стресостійкості: емоційна стабільність, самооцінка, мотивація і життєві цінності, соціальна підтримка. Індивідуальні відмінності стресостійкості (темперамент і характер, досвід, виховання). Методи підвищення (релаксація, дихання, аутотренінг, позитивне мислення, здоровий спосіб життя).</p>	1
<p>Тема 9. Конфлікт як особлива форма взаємодії Поняття конфлікту, причини (різниця інтересів, потреб, цінностей; обмежені ресурси; непорозуміння і помилки; особистісні чинники). Структура: сторони, предмет, об'єкт, причина і привід. Види (міжособистісні, внутрішньоособистісні, групові і міжгрупові, соціальні). Функції конфлікту – позитивні і негативні. Стадії розвитку (передконфліктна, виникнення і ескалація, розв'язання, післяконфліктна). Способи розв'язання: суперництво, співпраця, компроміс, пристосування, уникнення.</p>	1
<p>Тема 10. Емоційне вигорання в процесі міжособистісної взаємодії Компоненти вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація і цинізм, зниження самооцінки). Міжособистісна взаємодія: робоча, сімейна, соціальна. Джерела конфліктів та напруження: надмірна емоційна залученість, критика, негативне середовище, відсутність підтримки і визнання. Симптоми емоційного вигорання: психологічні (дратівливість, апатія, зниження мотивації), фізіологічні (втома, порушення сну, головні болі), соціальні (відчуження, конфлікти в спілкуванні). Методи запобігання: індивідуальні (тайм-менеджмент, відпочинок, релаксація, медитація, усвідомленість), соціальні (підтримка, здорові межі взаємодії), організаційні (зменшення перевантаження, ротація обов'язків, підтримка персоналу).</p>	1
<p>Тема 11. Здоровий спосіб життя – основний шлях зміцнення здоров'я Роль ЗСЖ у зміцненні здоров'я. Практичні поради для ведення ЗСЖ.</p>	1
<p>Тема 12. Збереження і зміцнення професійного здоров'я психолога Професійні ризики та джерела стресу. Психологічне та фізичне здоров'я психолога. Стратегії: емоційної підтримки (супервізія, менторство, консультації), профілактика вигорання (план роботи, встановлення межі з клієнтами), розвиток особистісних ресурсів (медитація, дихання, усвідомлення, саморефлексія, професійний розвиток), фізична активність (вправи, хобі, відпочинок). Роль організації та умов праці. Практичні поради психологу.</p>	1
<p>Тема 13. Професійна самореабілітація людини в надзвичайних умовах та умовах невизначеності Психологічні методи: релаксація, самопідтримка, ментальні техніки управління стресом. Фізіологічні методи: активність і рухові практики, сон і відпочинок, харчування і гідратація. Соціальні методи: підтримка колег, професійні групи взаємодопомоги, консультації. Стратегії в умовах невизначеності: тайм-менеджмент, адаптивні сценарії дій, інформаційні ресурси, формування внутрішньої опори та резильєнтності.</p>	1
<p>Тема 14. Психічне здоров'я особистості як запорука здоров'я нації Компоненти психічного здоров'я: емоційна стабільність, соціальна адаптація, мотивація та саморозвиток, здатність долати стреси. Освіта та просвітництво, профілактика психічних проблем, соціальна підтримка, практики (медитація, спорт, хобі, здоровий режим життя), підтримка держави та громадських організацій.</p>	1
Разом за змістовий модуль 2	7
Всього	14

6.2. Практичні заняття

Тема практичного заняття	К-ть годин
<i>Змістовий модуль 1. Професійне здоров'я як умова ефективності психологічного процесу.</i>	
Тема 2. Соціальне здоров'я людини	2
Тема 3. Психічне здоров'я людини	2
Тема 4. Формування здорового способу життя	2
Разом за змістовий модуль 1	6
<i>Змістовий модуль 2. Шляхи і засоби збереження та зміцнення професійного здоров'я. Основи професійної самореабілітації.</i>	
Тема 8. Стресостійкість особистості	2
Тема 10. Емоційне вигорання в процесі міжособистісної взаємодії	2
Тема 12. Збереження і зміцнення професійного здоров'я психолога	2
Тема 13. Професійна самореабілітація людини в надзвичайних умовах та умовах невизначеності	2
Разом за змістовий модуль 2	8
Всього	14

6.3. Самостійна робота

Зміст	К-ть годин
Добір і самостійне опрацювання джерел за заданою темою.	20
<i>Творче завдання:</i> Опрацювання літератури та доповідь на тему за вибором здобувачів освіти.	20
<i>Практичні завдання:</i> виконання тематичних завдань.	22
Всього	62

Примітка: У розрахунку годин на виконання самостійної роботи передбачено час на виконання ІНДЗ (*4 год.).

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Для активізації процесу навчання студентів в ході вивчення дисципліни застосовуються такі навчальні технології та засоби:

- **на лекціях** чітко та зрозуміло структурується матеріал; зосереджується увага студентів на проблемних питаннях; наводяться конкретні приклади практичного застосування отриманих знань; звертаються до зарубіжного досвіду вирішення окремих проблем; заохочуються студенти до критичного сприймання нового матеріалу замість пасивного конспектування; використовуються наочні матеріали, схеми, таблиці, моделі, графіки; використовуються технічні засоби навчання: мультимедійний проектор, слайди тощо;

- **на семінарських** заняттях запроваджуються різні навчальні технології: семінар-розгорнута бесіда, обговорення проблем, дискусії; семінар вирішення ситуаційних вправ; семінар-розв'язання проблемних питань; мозковий штурм; кейс-методи; презентації; аналіз конкретної ситуації; робота в малих групах; письмовий контроль знань; індивідуальне та групове опитування. Обов'язковими елементами активізації навчальної роботи студентів є контроль відвідування студентами занять, заохочення навчальної активності, справедлива диференціація оцінок.

В умовах змішаної та дистанційної моделей навчання, коли взаємодія з викладачем відбувається за допомогою застосунків Zoom чи Google Meet для відеоконференцій, освітньої платформи Moodle BNAU для виконання самостійних дослідницьких і підсумкових тестових завдань, файлообмінних соціальних мереж Telegram, Viber, інтерактивна складова навчання здобувачів вищої освіти доповнюється іншими застосунками для зворотного зв'язку: google-форми для опитувань, Google Classroom тощо.

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Поточний контроль з навчальної дисципліни включає *поточне, тематичне оцінювання* (з тем, визначених для аудиторного обговорення і самостійного опрацювання) та модульний контроль.

Поточний і тематичний контроль передбачає оцінювання:

- результатів аналізу навчально-методичних і довідкових матеріалів;
- участі в дискусії під час лекційних занять;
- підготовки виступу до занять із презентацією (чи без);
- підготовки індивідуальних завдань за вибором здобувачів вищої освіти.

Модульний контроль проводиться у тестовій комбінованій формі (комп'ютерне чи на паперових носіях) та виконання проєктного/творчого завдання (усно/письмово). Кількість отриманих балів з кожного виду навчальних робіт за різними формами поточного контролю виставляється після кожного контрольного заходу.

По завершенню 3-го семестру – залік.

9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання лекційних занять не передбачено. На лекційних заняттях ведеться облік присутності здобувачів для контролю відвідуваності занять.

Бали на практичному занятті здобувачі вищої освіти отримують за виконані практичні завдання, опрацювання джерел, командні проєкти, презентації, активність під час дискусій і виконання практичних завдань.

Бали за самостійну роботу враховують: виконання дослідницьких і творчих завдань індивідуально й колективно, результативну практичну роботу в групі, опрацювання навчально-методичних і довідкових джерел, презентації, активність самостійної пошукової роботи.

Під час модульного контролю передбачені комплексні засоби оцінювання (усно й письмово, під час виконання тестових завдань, дослідницьких і творчих тощо), у тому числі комп'ютерно орієнтовані.

10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється за результатами поточного (практичні заняття, самостійна робота) та рубіжного (модульного) контролів за десятибальною шкалою – «1», «2», «3», «4» ... «10».

1 бал оцінювання (з заокругленням до цілого числа) відповідає 10 % правильних тверджень у разі усної відповіді, відповідей у тесті, виконаних завдань тощо.

Бали з модульного контролю нараховуються за виконання модульної контрольної роботи.

Відсутність студента на занятті («нб») у розрахунку середнього арифметичного значення (САЗ) приймається як «0».

У кінці семестру обчислюється САЗ всіх отриманих здобувачем вищої освіти оцінок з наступним переведенням його у бали за формулою:

$$\text{БПК} = \text{САЗ} \times k,$$

де БПК – бали з поточного контролю;

САЗ – середнє арифметичне значення усіх отриманих студентом оцінок;

k – коефіцієнт для певного виду контролю (практичні заняття, самостійна робота – «3», модульний контроль – «1» для форми підсумкового контролю «екзамен» та «4» для форми підсумкового контролю «залік»).

Результати поточного оцінювання здобувача (за 10-бальною шкалою) виставляються в електронний журнал АСУ БНАУ і автоматично переводяться у 100-бальну шкалу відповідно до розподілу балів за окремі види робіт.

Розподіл балів, що присвоюється здобувачам вищої освіти

Максимально можлива к-ть	Практичні заняття	Самостій на робота	Модульний контроль	Підсумковий контроль	Загальний бал
-----------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------------	------------------

балів, якщо форма підсумкового контролю					
Залік	30	30	40	-	100
Іспит	30	20	20	30	100

Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
		іспит	залік
90–100	A	Відмінно	Зараховано
82–89	B	Добре	
75–81	C		
64–74	D	Задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання	
1–34	F	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням	

11. ПЕРЕЛІК НАОЧНО-ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення дисципліни використовується система інформаційних ресурсів: дидактичні, програмні, мережа Інтернет, бібліографічні, бібліотечні. Серед них інтернет-ресурси, періодичні видання, наукові праці професорсько-викладацького складу, тези та матеріали наукових конференцій.

Засоби унаочнення та взаємодії:

1. Мультимедійні презентації у програмах Microsoft Office Power Point, Canva.
2. Відеоматеріали з каналу Youtube та публічні відеолекції в записі.
3. Роздавальні матеріали – табличні й схематичні основи, інфографіка тощо.
4. Засоби зворотного зв'язку – інтерактивна дошка Padlet, сайт для інтерактивних презентацій і голосування Mentimeter.
5. В умовах дистанційного навчання – застосунки платформи для відеоконференцій Zoom, Google Meet, освітня платформа BNAU MOODLE, Google Classroom.

Необхідне матеріально-технічне забезпечення:

- аудиторного навчання: дошка аудиторна, мебльоване навчальне приміщення, комп'ютерне обладнання (ПК/ноутбук + мультимедійний проєктор), Wi-Fi.
- дистанційного: мережа Інтернет, електронні пристрої, у т.ч. персональні.

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Базова література

1. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
2. Основи професійної безпеки та здоров'я людини. Підручник / Під ред. проф. Березуцького В.В. / НТУ «ХП», Харків: ФОП Панов А.М., 2018. – 553 с.
3. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
4. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25 - 26 березня 2021 р.) Abstract XIII International Scientific & Practical Internet Conference (March 25-26, 2021) / за заг. ред. М.І. Мушкевич. – Луцьк : Вежа-Друк, 2021. – 132 с.
5. Психологія здоров'я : навч. посіб. / О. Лахтадир. – Київ : Київ. столич. ун-т ім. Б. Грінченка, 2025. – 120 с.
6. Психологія професійної діагностики та професійного консультування: практичний посібник / Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; за ред. О. М. Ігнатович. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. – 225 с.
7. Руденок А.І., Данчук Ю.П., Ромасюкова А.В. Профілактика професійного вигорання як чинник збереження психічного здоров'я фахівців. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 35 (74) № 5 2024. С. 58-62.

Додаткова література

1. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с.
2. Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 28 квітня 2023 року, м. Київ. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2023. – 96 с.

Неформальна освіта:

1. Здорове спілкування <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/healthy-communication/>
2. 4 кроки до здорового харчування <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/4-steps-to-healthy-nutrition/>
3. Протидія булінгу https://prometheus.org.ua/course/course-v1:MON+AB101+2019_T2
4. Стратегічна інформація в сфері громадського здоров'я <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/strategic-public-health-information/>