

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Навчально-науковий інститут біології, хімії та біоресурсів
Кафедра ботаніки та природоохоронної діяльності

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

директор навчально-наукового інституту
біології, хімії та біоресурсів

_____ Руслан БЕСПАЛКО

“ _____ ” _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
БК1. Ментальне здоров'я в освітньому середовищі
(назва навчальної дисципліни)
вибіркова
_____ (вказати: вибіркова)

Освітньо-професійна програма **«Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»**
(назва програми)

Спеціальність **014.05 « Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)»**
(вказати: код, назва)

Галузь знань _____ **01 – Освіта/Педагогіка**
(вказати: шифр, назва)

Рівень вищої освіти **перший бакалаврський**
(вказати: перший бакалаврський/другий магістерський)

Навчально-науковий інститут біології, хімії та біоресурсів
(назва факультету/інституту, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньо-професійною програмою)

Мова навчання **українська**
(вказати: на якій мові викладається навчальна дисципліна)

Чернівці 20__ рік

Робоча програма навчальної дисципліни «*Ментальне здоров'я в освітньому середовищі*» складена відповідно до освітньо-професійної програми

Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
(назва освітньо-професійної програми, дата останнього затвердження)

Розробник(и): Решетюк Олеся Володимирівна, доцент кафедри ботаніки та природоохоронної діяльності, к.б.н.

(П.І.Б. авторів, посада, науковий ступінь, вчене звання)

Викладач (чі), що забезпечує читання даної навчальної дисципліни: Решетюк О.В., доцент кафедри ботаніки та природоохоронної діяльності, к.б.н.

(П.І.Б. авторів, посада, науковий ступінь, вчене звання)

Затверджено на засіданні кафедри ботаніки та природоохоронної діяльності

Протокол № ____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____ **Ілля ЧОРНЕЙ**
(підпис)

Схвалено методичною радою навчально-наукового інституту біології, хімії та біоресурсів

Протокол № ____ від « ____ » _____ 202__ року

Голова методичної ради _____ **Галина МОСКАЛИК**
(підпис)

Мета навчальної дисципліни: сформувати у студентів знання, навички та практичні вміння зі збереження власного ментального здоров'я й організації психогігієнічної підтримки учнів в освітньому середовищі.

Завдання курсу:

- Ознайомити із сучасними підходами до розуміння ментального здоров'я.
- Показати психофізіологічні та соціальні чинники, що впливають на благополуччя.
- Навчити технік стрес-менеджменту, саморегуляції та профілактики вигорання.
- Розвинути емоційний інтелект, емпатію, медіаційну компетентність.
- Сформувати вміння педагога у сфері підтримки ментального здоров'я учнів.

Пререквізити: для успішного засвоєння матеріалу студенти повинні мати базові знання з таких курсів: Вікова фізіологія та валеологія, Психологія, Педагогіка, Основи здоров'я та безпеки життєдіяльності, Біологія людини. Ці дисципліни забезпечують необхідну підготовку для розуміння психофізіологічних процесів, особливостей поведінки, емоцій та соціальної взаємодії.

Очікувані результати навчання: після вивчення курсу студент розуміє сутність і структуру ментального здоров'я та його відмінність від психічного; володіє знаннями про чинники, що впливають на ментальне благополуччя; здатен застосовувати техніки саморегуляції та стрес-менеджменту; розвиває навички емоційного інтелекту, емпатії, саморефлексії; уміє виявляти ознаки емоційного вигорання й профілакувати його; сприяє створенню безпечного психологічного клімату в навчальному середовищі.

Результати навчання :

Вимоги до знань та умінь визначаються галузевими стандартами вищої освіти України. Вивчення навчальної дисципліни сприятиме формуванню загальних та фахових компетентностей.

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання в галузі середньої освіти (за предметною спеціалізацією «Біологія та здоров'я людини»), що передбачає застосування концептуальних методів біології, психології, наук про освіту та про здоров'я і характеризуються комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації освітнього процесу та створення здоров'язбережувального освітнього середовища на рівні базової середньої освіти.

ЗК1. 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. **ЗК2.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. **ЗК3.** Здатність

застосовувати загальні наукові знання в обсязі, достатньому для формування природно-наукового світогляду та здорового способу життя і їх використання у практичних ситуаціях. **ЗК4.** Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел в галузі біології, здоров'я людини, педагогіки, психології та методики викладання. **ЗК9.** Здатність діяти соціально відповідально і свідомо з метою забезпечення збереження здоров'я людей, природного навколишнього середовища, дотримання правил безпеки життєдіяльності та біобезпеки. **ЗК10.** Комунікативні навички, міжособистісна компетентність: вміння взаємодіяти з іншими людьми, організувати комунікацію учнів, працювати в команді зі своїми колегами, поєднувати в освітньому процесі учнів, їх батьків, вчителів, адміністрацію, створювати рівноправне, справедливе освітнє середовище, що сприяє навчанню всіх учнів; здатність аналізувати складні ситуації, що стосуються освітнього процесу і розвитку в особливих контекстах.

ФК2. Здатність застосовувати знання та вміння з математики, фізики, хімії та інших суміжних наук для вирішення конкретних біологічних завдань з дотриманням правил біобезпеки, біоохорони та охорони здоров'я. **ФК6.** Сучасні уявлення про будову і принципи функціонування біоорганічних молекул, механізми дії ферментів, загальні закономірності перетворень речовин та енергії в клітинах організмів різних систематичних груп. **ФК10.** Уміння здійснювати добір методів і засобів навчання біології та основ здоров'я, спрямованих на розвиток здібностей учнів з урахуванням їх індивідуальних та вікових особливостей, міжособистісних взаємин школярів у групі та класі, усвідомлення рівних можливостей і гендерних питань. **ФК11.** Забезпечення охорони життя й здоров'я учнів (зокрема з особливими потребами), їхньої рухової активності в освітньому процесі та позаурочній діяльності. Здатність здійснювати професійні функції в процесі інклюзивного навчання. **ФК12.** Здатність розуміти й застосовувати базові знання з медико-біологічних дисциплін для обрання ефективних шляхів і способів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. **ФК13.** Здатність здійснювати збір, реєстрацію і аналіз даних за допомогою відповідних методів і технологічних засобів у польових і лабораторних умовах, здійснювати безпечні біологічні дослідження, інтерпретувати результати досліджень, розкривати сутність біологічних явищ, процесів і технологій, розв'язувати біологічні задачі. **ФК14.** Здатність застосовувати знання з вікової анатомії, фізіології та психології для організації педагогічної діяльності і спілкування особистості в різні вікові періоди та враховувати вікові особливості людини в навчальній та психолого-педагогічній роботі. **ФК16.** Здатність забезпечувати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з біології та основ здоров'я, здійснювати діагностику, прогнозування ефективності та корекції освітнього процесу на основі вивчення психолого-педагогічних особливостей формування в учнів ключових та предметних компетентностей.

Вивчення навчальної дисципліни забезпечує досягнення наступних програмних результатів навчання:

ПР02. Знає будову та основні функціональні особливості підтримання життєдіяльності живих організмів різних систематичних груп. **ПР05.** Знає будову й функції організму людини, основи здорового способу життя. **ПР08.**

Уміє застосовувати знання сучасних теоретичних основ біології для пояснення будови й функціональних особливостей організмів на різних рівнях організації живого, їхню взаємодію, взаємозв'язки, походження, класифікацію, значення, використання та поширення. **ПР09.** Володіє різними методами камеральних та польових досліджень, виконує експериментальні польові та лабораторні дослідження, опрацьовує отримані результати математичними методами, інтерпретує результати досліджень, дотримується правил академічної доброчесності, володіє різними методами розв'язування задач з біології. **ПР12.** Застосовує сучасні теоретичні та практичні основи методики навчання біології і основ здоров'я у закладах загальної середньої освіти, враховує психолого-педагогічні аспекти навчання і виховання учнів та методи діагностування досягнень учнів, здійснює педагогічний супровід процесів соціалізації та професійного самовизначення учнів, готує їх до свідомого вибору життєвого шляху. **ПР16.** Знає загальні закономірності, механізми становлення й розвитку психічних пізнавальних процесів, властивостей, станів та форм людської особистості; особливості формування особистості в різні вікові періоди, фактори регуляції поведінки особистості; основи соціальної психології груп і колективу. **ПР17.** Володіє навичками працювати самостійно або в команді, вміє отримати результат в рамках обмеженого часу з урахуванням професійної сумлінності та унеможливлення плагіату. Володіє іноземною мовою, включаючи спеціальну термінологію, для пошуку інформації. **ПР18.** Здатний вчитися упродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності здобуті під час навчання компетенції. Володіє прийомами самоосвіти і самовдосконалення. Уміє проектувати траєкторію професійного росту й особистого розвитку, застосовуючи набуті знання.

Після вивчення курсу студенти повинні:

- Знати: поняття і моделі ментального здоров'я; фізіологічні механізми стресу; психологічні теорії емоцій, стресу, вигорання; підходи до профілактики суїцидальної поведінки.
- Вміти: здійснювати самодіагностику емоційного стану; застосовувати техніки релаксації та майндфулнес; аналізувати кейси з вигорання і тривожності; проводити психогігієнічні вправи.
- Компетентності: інтегрувати психогігієнічні практики в освітній процес; здатність підтримувати учнів у кризових станах; розвиток власних ресурсів для професійного благополуччя.

Також вивчення даної дисципліни формує у здобувачів освіти *соціальних навичок (soft skills)*: комунікативність (реалізується через: метод роботи в парах та групах, мозковий штурм, метод самопрезентації), робота в команді (реалізується через: метод проєктів), тайм-менеджмент (реалізується через: метод проєктів, робота в групах, тренінги), лідерські навички (реалізується через: робота в групах, метод проєктів, метод самопрезентації).

	7-8»).
5	SWOT-аналіз особистості: сильні й слабкі сторони, ресурси.
6	Майндфулнес-тренінг: сканування тіла, вправа «5-4-3-2-1».
7	Аналіз випадків емоційного вигорання (робота в групах).
8	Рольові вправи з розвитку емпатії та активного слухання.
9	Симуляція конфлікту та застосування технік медіації.
10	Розробка вправ/уроків із психогігієни для курсу «Здоров'я людини».
11	Аналіз кейсів підтримки учнів із тривожними станами.
12	Тренінгова рефлексія «Мій ресурс – моя межа».

Індивідуальні науково-дослідні завдання (ІНДЗ)

Студент(ка) обирає одну з тем

№	Завдання до тем
1	Розробка тренінгового заняття з профілактики стресу для студентів.
2	Створення методичних рекомендацій для вчителів щодо підтримки учнів із тривожністю.
3	Аналіз кейсів суїцидальної поведінки серед підлітків (з рекомендаціями).
4	Розробка «Педагогічного щоденника саморефлексії».

* ІНДЗ – для змістового модуля, або в цілому для навчальної дисципліни визначається викладачем, з урахуванням специфіки дисципліни

Завдання для самостійної роботи студентів

Назва теми	Завдання для самостійної роботи	К-сть год.
Поняття «ментальне здоров'я»: підходи ВООЗ, психологічна та педагогічна інтерпретація	Опрацювання матеріалів ВООЗ «Mental health: strengthening our response».	
Вплив середовища: цифрова гігієна, медіа, соціальні зв'язки	Аналіз наукових статей про цифрову залежність.	2
Харчування, сон і фізична активність як складові психогігієни	Есе «Мое розуміння здорового стилю життя».	2
Психологічна саморегуляція: когнітивні підходи, майндфулнес	Аналіз відеолекції J. Kabat-Zinn «Mindfulness for beginners».	2
Когнітивні викривлення: вплив на поведінку і методи корекції	Читання праць А. Елліса про когнітивно-поведінкову терапію.	2
Самооцінка, ідентичність і саморефлексія у	Створення власного «ресурсного кола».	2

студента		
Конфлікти та медіація в освітньому середовищі	Ознайомлення з Програмою BOO3 «Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools».	2
Психологічна підтримка учнів: роль педагога і школи	Аналіз освітніх програм «Нова українська школа» (розділ «Безпека і добробут»).	2
Програми психогігієни та здоров'язбереження у закладах освіти	Есе «Роль учителя у підтримці ментального здоров'я учнів».	2

Методи навчання

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні: пояснювально-ілюстративний (лекція, дискусія, бесіда проблемно-пошукового характеру, дебати, обговорення в групі)
- наочні: пояснювально-ілюстративний; презентації; використання навчального обладнання, матеріалів;
- практичні (рольові ігри, симуляції, аналіз кейсів, психогігієнічні вправи);
- інтерактивні (майндфулнес-практики, «емоційний щоденник», SWOT-аналіз особистості, рефлексивні кола);
- проєктні (підготовка власних методичних матеріалів і тренінгових занять).

Методи стимулювання і мотивації навчання: проблемно-пошукові методи; навчальні дискусії; аналіз проблемних ситуацій;

Система контролю та оцінювання

Поточний контроль: проводиться під час проведення практичних занять і самостійної роботи. Має на меті перевірку теоретичних знань та рівня підготовки студента до виконання конкретного прикладного завдання. Форми і засоби діагностики поточного контролю: усні відповіді, участь у тренінгах, робота з кейсами, тести. *Форма поточного контролю – усна чи письмова (опитування, тестування, контрольна робота, есе, виконання творчого завдання, відповідь студента та ін.).* Самостійна робота: есе, аналіз статей, підготовка міні-презентацій. Модульний контроль: тести + практичне завдання.

Методи контролю і самоконтролю у навчанні: усний/письмовий контроль; оперативний контроль; самоконтроль;

Підсумковий контроль – проводиться з метою оцінки й узагальнення

к

о

н

т

р

ю

Критерії оцінювання поточного та підсумкового контролю

Навчальні досягнення студентів із дисципліни оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної лзвітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи

ю

оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль знань студентів ґрунтується на здійсненні поточного і підсумкового контролю при застосуванні таких форм і засобів діагностики, як оцінювання практичних і самостійних робіт, тестування, оцінювання індивідуальних завдань, письмове й усне опитування. Поточний контроль проводиться під час проведення практичних занять і самостійної роботи та має на меті перевірку теоретичних знань та рівня підготовленості студента до виконання конкретного прикладного завдання. Підсумковий модульний контроль проводиться з метою оцінки й узагальнення результатів навчання на завершальному модульному етапі.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти, де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано у таблицях.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання <i>аудиторна та самостійна робота</i>															Кількість балів (залікова/е кзаменацій на робота)	І Н Д З	Сумарна к-ть балів							
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2					Змістовий модуль 3														
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	К Р	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	К Р	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	К Р		
2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
																						40	5	100

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів, КР – контрольна робота

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
Відмінно	A (90-100)	відмінно
Добре	B (80-89)	дуже добре
	C (70-79)	добре
Задовільно	D (60-69)	задовільно
	E (50-59)	достатньо
Незадовільно	FX (35-49)	(незадовільно) з можливістю повторного складання
	F (1-34)	(незадовільно) з обов'язковим повторним курсом

Перелік питань для самоконтролю та підсумкового контролю навчальних досягнень студентів

Перелік питань для самоконтролю

Модуль 1. Теоретичні основи ментального здоров'я

1. Як ВООЗ визначає ментальне здоров'я?

2. Які психологічні та педагогічні підходи до трактування ментального здоров'я існують?
3. Які психофізіологічні чинники впливають на емоційний стан людини?
4. Як гормони та нервова система беруть участь у регуляції стресових реакцій?
5. Які особливості ментального здоров'я студентської молоді?
6. Які основні біологічні, психологічні та соціальні чинники впливають на психічне благополуччя?
7. Що таке цифрова гігієна? Як медіа впливають на психіку?
8. Чому сон, фізична активність і харчування вважаються важливими факторами психогігієни?

Модуль 2. Саморегуляція, стрес-менеджмент і особистісні ресурси

9. Що таке емоційна регуляція та які існують моделі її здійснення?
10. У чому полягає концепція резильєнтності?
11. Які техніки майндфулнес ви знаєте?
12. Як у когнітивно-поведінковій психології пояснюється саморегуляція?
13. Які теорії стресу запропонували Г. Сельє та Р. Лазарус?
14. Які основні копінг-стратегії використовує людина?
15. Що таке емоційне вигорання та які його стадії?
16. Які методи профілактики вигорання можна застосовувати студентам і педагогам?
17. Що таке когнітивні викривлення? Наведіть приклади.
18. Як емоційний інтелект впливає на професійну діяльність учителя?
19. Що таке емпатія? Як її можна розвивати?
20. Які зв'язки існують між самооцінкою, ідентичністю та психічним здоров'ям?

Модуль 3. Психологічна підтримка й педагогічний контекст

21. Які типи конфліктів можуть виникати в освітньому середовищі?
22. Які техніки медіації використовують у школі?
23. У чому полягає роль учителя у психологічній підтримці учнів?
24. Які основні ризики суїцидальної поведінки серед молоді?
25. Які профілактичні заходи суїцидальної поведінки може реалізувати педагог?
26. Які програми психогігієни реалізуються у світі та в Україні?
27. Яке місце психогігієнічних практик у курсі «Здоров'я людини»?
28. Як майбутній учитель може сформулювати власну стратегію збереження ментального здоров'я?

Питання для підсумкового контролю (заліку)

1. Дайте визначення ментального здоров'я за ВООЗ.
2. Які чинники формують ментальне здоров'я людини?
3. Назвіть основні особливості ментального здоров'я юнацького віку.
4. Як цифрове середовище впливає на психічне благополуччя?
5. Визначте роль харчування, сну і фізичної активності у психогігієні.
6. Розкрийте поняття «резильєнтність».
7. Які техніки психологічної саморегуляції вам відомі?

8. Опишіть стадії емоційного вигорання та методи його профілактики.
9. Що таке когнітивні викривлення? Як їх коригувати?
10. Яке значення мають емоційний інтелект і емпатія для діяльності вчителя?
11. Які підходи до медіації конфліктів застосовують у шкільному середовищі?
12. Які методи профілактики суїцидальної поведінки серед учнів можна застосувати?
13. Які міжнародні та національні програми спрямовані на підтримку ментального здоров'я учнівської молоді?
14. Сформулюйте власні рекомендації для педагога щодо збереження ментального здоров'я.

Зарахування результатів неформальної освіти

Відповідно до положень законодавства України у сфері освіти та внутрішніх нормативних документів університету, результати навчання, здобуті студентами у процесі неформальної освіти, можуть бути зараховані в межах дисципліни «Ментальне здоров'я в освітньому середовищі» за умови їх відповідності програмним результатам навчання та навчальному навантаженню.

Форми неформальної освіти, що можуть визнаватися:

- проходження онлайн-курсів (Coursera, Prometheus, EdEra, FutureLearn, EdX, WHO Academy);
- участь у міжнародних і національних тренінгах, семінарах, школах;
- сертифіковані програми з майндфулнес, психогігієни, емоційного інтелекту, профілактики стресу та вигорання;
- практичні воркшопи та вебінари з психологічної підтримки учнів.

Умови зарахування:

1. Надання студентом сертифіката / свідоцтва / довідки, що підтверджує проходження програми.
2. Відповідність змісту курсу/тренінгу тематиці та результатам навчання дисципліни.
3. Обсяг програми має відповідати щонайменше 6 академічним годинам (0,2 кредити ECTS).
4. Позитивний відгук викладача-координатора дисципліни після аналізу представлених матеріалів.

Можливості зарахування:

- Заміна окремих тем у межах практичних занять.
- Зарахування самостійної роботи (до 30 год).
- Врахування як ІНДЗ (індивідуальне навчально-дослідне завдання).

Приклад:

- Якщо студент пройшов сертифікований онлайн-курс «Mental Health and Well-being» (Coursera, 20 год) – це може бути зараховано як виконання самостійної роботи за Модулем 1 і 2.
- Якщо студент відвідав тренінг з медіації (8 год) – це може бути зараховано як практичне заняття за Модулем 3.

Вид неформальної освіти	Приклади програм/курсів	Відповідні теми дисципліни	Обсяг, що може бути зарахований	Форма зарахування
Онлайн-курси з основ ментального здоров'я	WHO Academy: <i>Mental Health Basics</i> Coursera: <i>Mental Health and Well-being</i>	Модуль 1 (лекції 1–4) – поняття, чинники, вікові особливості	до 10 год (0,3 кредити)	Зарахування частини самостійної роботи
Курси з психогігієни та стрес-менеджменту	Prometheus: <i>Спец-менеджмент</i> FutureLearn: <i>Mindfulness for Wellbeing</i>	Модуль 2 (лекції 7–10, практичні з майндфулнес і дихальних технік)	до 12 год (0,4 кредити)	Заміна практичних занять або ІНДЗ
Тренінги з розвитку емоційного інтелекту, емпатії	UNICEF workshops, тренінги НУШ, тренінг <i>Emotional Intelligence at School</i>	Модуль 2 (лекції 12–13, практичні з емпатії, рефлексії)	до 8 год (0,25 кредити)	Зарахування практичного заняття
Програми з конфліктології та медіації	EdEra: <i>Медіація в освіті</i> Шкільні тренінги медіаторів	Модуль 3 (лекція 14, практика – симуляція конфлікту)	до 6 год (0,2 кредити)	Заміна практичного заняття
Курси/вебінари з профілактики суїцидальної поведінки та підтримки молоді	International Association for Suicide Prevention (IASP) workshops	Модуль 3 (лекція 16, практика – аналіз кейсів підтримки учнів)	до 8 год (0,25 кредити)	Виконання ІНДЗ
Освітні програми з психогігієни та здоров'язбереження	Програми ВООЗ <i>Life Skills Education</i> МОН України – матеріали НУШ («Безпека і добробут»)	Модуль 3 (лекції 17–18, практики з розробки вправ)	до 10 год (0,3 кредити)	Зарахування самостійної роботи та ІНДЗ

Правила зарахування:

1. Студент подає **сертифікат/свідоцтво/довідку**.
2. Викладач аналізує відповідність програми результатам навчання дисципліни.
3. Кафедра ухвалює рішення щодо обсягу та форми зарахування.

Рекомендована література:

Основна

1. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022.
2. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: Вежа-Друк, 2018.
3. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги. Кропивницький, 2018.
4. Maslach C., Leiter M.P. *Burnout: The Cost of Caring*. 2016.
5. Goleman D. *Emotional Intelligence*. 1995.
6. Beck A. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. 2011.
7. Sapolsky R. *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. 2017.
8. WHO. *Mental Health: Strengthening Our Response*. 2022.

Додаткова (допоміжна)

1. World Health Organization. *Mental health: strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. Kabat-Zinn J. *Mindfulness for Beginners*. Sounds True, 2016. <https://www.soundstrue.com/products/mindfulness-for-beginners>

Інформаційні ресурси

3. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
4. Kabat-Zinn J. Mindfulness for Beginners. Sounds True, 2016. <https://www.soundstrue.com/products/mindfulness-for-beginners>
5. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. Citadel, 1994. <https://archive.org/details/reasonemotioninp00elli>
6. Lazarus R. S., Folkman S. **Stress**, Appraisal, and Coping. Springer, 1984. <https://link.springer.com/referencework/10.1007/978-1-4419-1005-9>
7. UNICEF. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. https://healtheducationresources.unesco.org/sites/default/files/resources/iiep_pakistan_adolescent_for_life_skills_2006.pdf
8. МОН України. Нова українська школа: методичні рекомендації. <https://mon.gov.ua/>

Політика академічної доброчесності

Питання плагіату та академічної доброчесності регламентуються ЗУ «Про вищу освіту» та локально-правовими актами ЗВО: Правила академічної доброчесності у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича https://drive.google.com/file/d/1EzBsehqERCEzxJwWerz6_eTUFUBGv4o/view.

Положення про виявлення та запобігання плагіату у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича https://drive.google.com/file/d/16eJk4gKG5oJII2ot4UeSq2_BSgadrPl_/view

та Етичний кодекс Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича https://drive.google.com/file/d/1CB4AIMVXSAykF_CepI-k98GPc9E8KznQ/view