БІБЛІОТЕКА КОМУНАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ «ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»

Ментальне здоров`я –

чому це важливо

Рекомендаційний список літератури

Черкаси

КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР»

2024

**Автор-упорядник:**

**Маяцька Л.Ф.,** провідний бібліотекарКомунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

Ментальне здоров’я є невід’ємною частиною щасливого життя. Сьогодні, у шаленому ритмі буття та тривалій напрузі ми не відразу помічаємо, як виснажуємося. У цей час важливо вчасно потурбуватися про свій психічний стан і стан наших дітей та учнів.

Даний список літератури порадить, як навчитися керувати своїми емоціями, справлятися зі стресом, зберегти своє ментальне здоров`я.

Для психологів, педагогів, батьків, вихователів.

1. Базова психологічна допомога в умовах війни. - Режим доступу: https://prometheus.org.ua/course/course-v1:Prometheus.
2. [Болтівець, С.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%91%D0%BE%D0%BB%D1%82%D1%96%D0%B2%D0%B5%D1%86%D1%8C%20%D0%A1$" \o "Пошук за автором) Психічне здоров’я і психологічна діяльність для його збереження [Електронний ресурс] / С. Болтівець // [Психологія і суспільство](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9623016" \o "Періодичне видання). - 2020. - № 1. - С. 104-113. - Режим доступу: [http: // nbuv.gov.ua/UJRN/Psis\_2020\_1\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2020_1_8).
3. Важливі навички в період стресу: ілюстроване керівництво. - World Health Organization, 2021 - Режим доступу: <file:///C:/Users/Hi-Tech/Desktop/WHO-EURO-2021-361-40096-56774-ukr.pdf>.
4. [Василевська, О. І.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9E$" \o "Пошук за автором) Психічне здоров’я особистості та його підтримка засобами казкотерапії [Електронний ресурс] / О. І. Василевська // [Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9673149:%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%D0%BD." \o "Періодичне видання). - 2017. - Вип. 1(2). - С. 29-34. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\_2017\_1(2)\_\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_1%282%29__7).
5. [Василевська, О. І.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9E$) Психічне здоров’я особистості як соціально-психологічне явище [Електронний ресурс] / О. І. Василевська // [Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9673149:%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%D0%BD.). - 2016. - Вип. 3(2). - С. 7-11. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\_2016\_3(2)\_\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_3%282%29__3).
6. [Єлізарова, О. Т.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%84%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%9E$" \o "Пошук за автором) Вплив спілкування та антропометричних параметрів на ментальне здоров'я школярів у період після відміни жорстких каратнтинних заходів внаслідок пандемії COVID-19: поздовжнє дослідження [Електронний ресурс] / О. Т. Єлізарова, С. В. Гозак, Н. М. Дюба, Т. В. Станкевич, А. М. Парац // [Актуальні проблеми сучасної медицини](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=EJ000171" \o "Періодичне видання). - 2022. - Вип. 9. - С. 21-30. - Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsmh_2022_9_5>.
7. [Завгородня, О. В.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%97%D0%B0%D0%B2%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8F%20%D0%9E$) Вплив оптимізму на ментальне здоров’я особи [Електронний ресурс] / О. В. Завгородня, Є. В. Степура // [Габітус](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%96101475). - 2023. - Вип. 46. - С. 139-143. - Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2023_46_24>.
8. [Зданевич, Л.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%97%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%D0%9B$) Характеристика причин та аналіз чинників, що впливають на психічне та психологічне здоров’я дитини [Електронний ресурс] / Л. Зданевич, К. Крутій // [Педагогічний дискурс](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9673286" \o "Періодичне видання). - 2017. - Вип. 23. - С. 62-67. - Режим доступу: [http: // nbuv.gov.ua / UJRN/0peddysk\_2017\_23\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/0peddysk_2017_23_14).
9. Карамушка, Л. Психічне здоров’я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення /Л. Карамушка // Psychological Journal. - 2021.- № 7(5). - С. 26–37. - Режим доступу: <https://doi.org/10.31108/1.2.7.5.3>.
10. Карамушка, Л. М. Психічне здоров’я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації / Л. М. Карамушка .- Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. - 52 с.
11. Карамушка, Л. М. Психологічне здоров’я персоналу освітніх організацій: аналіз зарубіжних підходів / Л. М. Карамушка // Проблеми сучасної психології. Запорізький національний університет. 2021. Випуск 3(22). - С. 23–30. - Режим доступу: https://doi.org / 10.26661/23104368/2021-3-3.
12. [Козубенко, Т.](https://e-catalog.mk.ua/irbis.php?Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%9A%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%A2%2E) Стрес. Профілактика психічного здоров'я педагогів: тренінг для вчителів / Т. Козубенко // Директор школи. - 2021. - № 4. - С. 118-126.
13. [Костюк, Д. А.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8E%D0%BA%20%D0%94$) Психічне та психологічне здоров’я особистості: поняття, зміст та критерії [Електронний ресурс] / Д. А. Костюк, В. А. Костюк // [Вісник Національного університету оборони України](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9673167). - 2018. - Вип. 2. - С. 45-50. - Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2018_2_8>.
14. [Коцур, Н.](https://e-catalog.mk.ua/irbis.php?Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%9A%D0%BE%D1%86%D1%83%D1%80%2C%20%D0%9D%D0%B0%D0%B4%D1%96%D1%8F) Психосоматичне здоров'я учнів в умовах упровадження інформаційно-омунікаційних технологій / Н. Коцур, С. Горденко, К. Варивода // Рідна школа : Науково-педагогічний журнал. - 2018. - № 3-4. - С. 27-35.
15. [Кучеренко, Н. Я.](https://e-catalog.mk.ua/irbis.php?Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%9A%D1%83%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2C%20%D0%9D%2E%20%D0%AF%2E) Психологічні умови збереження психологічного здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Я. Кучеренко // Завучу. Усе для роботи. - 2015. - № 34. - С. 50-62.
16. [Лавріненко, Л.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9B%D0%B0%D0%B2%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9B$) Ментальне здоров'я школярів в умовах воєнного стану [Електронний ресурс] / Л. Лавріненко // [Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9671858:%D0%9F%D0%B5%D0%B4.%D0%BD.). - 2024. - Вип. 26. - С. 133-138. - Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnuchkpn_2024_26_26>.
17. [Ларін, Д.](https://e-catalog.mk.ua/irbis.php?Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%9B%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%BD%2C%20%D0%94%2E) Перша психологічна допомога: 7 способів перезавантажити емоційне здоров'я / Д. Ларін // Соціальний педагог. - 2021. - № 3-4. - С. 26-37.
18. [Легка, В.](https://e-catalog.mk.ua/irbis.php?Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0%2C%20%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%80%D1%96%D1%8F) Емоційний комфорт дитини: тренінгове заняття для батьків / В. Легка // Психолог дошкілля : Всеукраїнська газета для психологів, вихователів. - 2021. - № 3-4. - С. 34-41.
19. [Мартиненко, С.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A1$) Як зберегти психічне здоров’я дитини / С. Мартиненко // [Початкова школа](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9661788). - 2014. - № 5. - С. 41-43.
20. Ментальне здоров’я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. – Режим доступу: [https: // drive.google.com / file. /.d/1fdVcReH5vn8d03ihNbP1uRoBN8GALNSu / view](https://drive.google.com/file/d/1fdVcReH5vn8d03ihNbP1uRoBN8GALNSu/view).
21. Ментальне здоров’я: добірка ресурсів / Світлана Ковальчук. *-* Режим доступу: <https://oth.nlu.org.ua/?p=9209>.
22. Ментальне здоров’я: поняття та ознаки. - Режим доступу: [https: // centraljust.gov.ua / news/info/mentalne-zdorovya-ponyattya-ta-oznaki](https://centraljust.gov.ua/news/info/mentalne-zdorovya-ponyattya-ta-oznaki).
23. [Пиголенко, І. В.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9F%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%86$) Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров’я українців [Електронний ресурс] / І. В. Пиголенко, Ю. А. Пиголенко, К. М. Кукса // [Габітус](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%96101475). - 2023. - Вип. 45. - С. 243-248. - Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2023_45_42>.
24. [Романюк, В. Л.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%92$) Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров’я особистості [Електронний ресурс] / В. Л. Романюк // [Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9669992:%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.%D0%BF%D0%B5%D0%B4.). - 2022. - Вип. 14. - С. 9-15. - Режим доступу: [http: // nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\_2022\_14\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2022_14_4).
25. [Сердюк, В. М.](https://e-catalog.mk.ua/irbis.php?Z21ID=&I21DBN=NPB&P21DBN=NPB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%2C%20%D0%92%2E%20%D0%9C%2E) Як зберегти своє психічне здоров'я / В. М. Сердюк // Шкільному психологу. Усе для роботи. - 2018. - № 4. - С. 27-29.
26. [Шинкарук, О.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%A8%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%83%D0%BA%20%D0%9E$" \o "Пошук за автором) Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на фізичне та психічне здоров’я людини [Електронний ресурс] / О. Шинкарук, Є. Імас, Л. Денисова, В. Костюкевич // [Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9671868" \o "Періодичне видання). - 2018. - № 2. - С. 13-24. - Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2018_2_4>.
27. Якименко (Купира), З. Турбота про ментальне здоров’я / З. Якименко (Купира) // [Охорона праці. – 2023 . - № 12 . – С.](https://ohoronapraci.kiev.ua/cabinet/jornal/view?id=2456)64-71.