

Департамент інформаційної діяльності, культури,
національностей та релігій Хмельницької облдержадміністрації

Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека

**Баланс душі.
Збереження ментального здоров'я**
⌘

Бібліографічний покажчик

Хмельницький
2025

УДК 016:159.913(083.8)

Б20

Баланс душі. Збереження ментального здоров'я : бібліогр. покажч. / Департамент інформаційної діяльності, культури, національностей та релігій Хмельниц. облдержадмін., Хмельниц. ОУНБ ; уклад. Л. Купчинська. – Хмельницький : Моноскрипт, 2025. – 44 с.

Друкується за рішенням редакційно-видавничої ради Хмельницької ОУНБ, протокол № 4 від 11.11.2025 року.

Укладач: *Купчинська Л.*

Бібліографічне редагування: *Марцонь Л. І.*

Відповідальна за випуск: *Чабан К. А.*

Передмова



У часи швидких змін, інформаційних перевантажень та нових викликів особливої ваги набуває турбота про ментальне здоров'я. Саме внутрішній баланс допомагає людині зберігати стійкість, долати стресові ситуації та знаходити ресурси для розвитку. У 2022 році була створена Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», спрямована на розбудову якісної системи надання послуг у сфері психосоціальної підтримки та розвиток культури піклування про ментальне здоров'я.

У контексті реалізації цієї ініціативи та зростання суспільної уваги до теми психічного благополуччя постала потреба в систематизованому інформаційному ресурсі. Саме тому покажчик «Баланс душі. Збереження ментального здоров'я» укладено з метою допомогти читачам віднайти потрібні книжки та матеріали для підтримки психологічної рівноваги, розвитку навичок самопізнання та формування здорового способу життя.

Хмельницька ОУНБ пропонує увазі читачів бібліографічний покажчик, в якому зібрано літературу з даної теми. Бібліографічні описи книг, які є в книгозбірні, супроводжуються шифрами їх зберігання у фондах Хмельницької ОУНБ.

Для зручності пошуку укладено алфавітний покажчик авторів та назв книг.

Видання розраховане на широке коло користувачів: студентів, педагогів, бібліотекарів, психологів, а також усіх, хто прагне зрозуміти себе й зберегти гармонію в складних умовах сучасності.

I. Психологія особистості та психологічне здоров'я як соціокультурне явище

1. A41823
88.5
Г94 Гумба Н. Правда про людину / Н. Гумба. – Київ : Укр. пріоритет, 2012. – 200 с.
2. Б46153
88.3
М23 Маноха І. П. Психологія потаємного «Я» / І. П. Маноха. – Київ : Поліграфкнига, 2001. – 447 с.
3. Б49118-2
88.5
О-75 Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Кн. 2 / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова ; НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. акад. пед. наук України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.
4. A42213
88.5
О-75 Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик : навч. посіб. / Н. О. Євдокимова, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. акад. пед. наук України. – Миколаїв : Іліон, 2016. – 342 с.
5. Б51071
159.9
П82 Просветова А. 13 ключів до розуміння себе, свого оточення та своїх стосунків / А. Просветова. – Київ : ІРІО, 2020. – 144 с. : іл.
6. А45715
159.9
Т33 Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження : монографія / Хмельниц. нац. ун-т; авт. кол. :

3. Антонова [та ін.]. – Хмельницький :
Цюпак А. А., 2021. – 460 с.
7. B48716 Фурман А. А. Психологія особис-
88.3 тості: ціннісноорієнтаційний вимір /
Ф95 А. А. Фурман. – Одеса : ОНП ;
Тернопіль : ТНЕУ, 2016. – 312 с.

II. Емоційна сфера людини та її саморегуляція

8. A44246 Гоулман Д. Емоційний інтелект /
159.94 Д. Гоулман; пер. з англ. С.-Л. Гу-
Г74 мецької. – Харків : Віват, 2019. – 512 с.
– (Саморозвиток).
9. A47165 Гоулман Д. Емоційний інтелект у
159.942 бізнесі / пер. з англ. Ю. Шекета. –
Г 74 Харків : Віват, 2021. – 528 с. – (Бізнес).
10. A47394 Козлова В. Технологія EQ-
159.942 BOOST. Як використовувати емо-
K59 ційний інтелект у бізнесі та житті /
В. Козлова. – Львів : Вид-во Старого
Лева, 2023. – 176 с.
11. B52503 Мартін Л. Книга настроїв. Як я
159.942 приборкала негативні емоції та
M29 повернула собі радість життя /
Л. Мартін ; пер. з англ. А. Крупки. –
Київ : Yakaboo Publishing, 2024. –
256 с.
12. B51258-1 Мур-Маллінос Д. Безліч емоцій.
159.9 Що означає кожна? Ч. 1 / Д. Мур-
M91 Маллінос ; пер. з англ. М. Землян-
нікової ; худож. Г. Мазалі. – Харків :
Ранок, 2020. – 52 с.
13. B51258-2 Мур-Маллінос Д. Безліч емоцій.
159.9 Що означає кожна? Ч. 2 / Д. Мур-
M91 Маллінос ; пер. з англ. М. Землян-
нікової ; худож. Г. Мазалі. – Харків :
Ранок, 2020. – 52 с. : іл.

14. A44854
159.953
C34 Сігман М. Таємне життя розуму. Як ми мислимо, відчуваємо й вирішуємо / М. Сігман ; пер. з англ. Ю. Костюк. – Харків : Віват, 2019. – 288 с. – (Саморозвиток).
15. B49408
159.9
C50 Смаджа Е. Сміх. Біологія, психіка, культура / Е. Смаджа; пер. з фр. А. Репа. – Львів : Вид-во Анетти Антоненко ; Київ : Ніка-Центр, 2017. – 160 с.

II.I. Психотравми емоційної сфери (стрес, емоційне вигорання) та техніки відновлення

16. 159.9
B12 Важливі навички в періоди стресу: ілюстр. керівництво. – Kyiv : World Health Organization Regional office for Europe, 2024. – 126 с.
17. 159.9
Д25 Девайн М. Це ОК, якщо ви не ОК. Як пережити горе і втрату / М. Девайн; пер. з англ. Є. Овчиннікова. – Київ : Bookchef, 2023. – 330 с.
18. 613.8
K60 Колк Бессел Ван Дер. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому / Б. В. Д. Колк ; пер. з англ. А. Цвіри. – Харків : Віват, 2025. – 624 с. – (Саморозвиток).
19. B52027
159.9
Л68 Ловлесс Д. Іди туди, де страшно. І матимеш те, про що мрієш / Дж. Ловлесс ; пер. з англ. Т. Микитюк. – Київ : Bookchef, 2023. – 320 с.
20. 612.1
C12 Сабо Ш. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні / Ш. Сабо, К. Сабо, О. Заячківська ; Львів. нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького. – Львів : ЛНМУ, 2019. – 120 с. : фот.

21. 616.89
C76 Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією : поради / В. Станчишин. – 2-ге вид., випр. – Київ : Віхола, 2021. – 208 с. – (Психологія).

II.II. Емоційне вигорання

22. A36486
88.5
B48 Винник В. 100 порад як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання / В. Винник. – Київ : Літера ЛТД, 2010. – 174 с.
23. A33912
88.3
E60 Емоційне вигорання / уклад. В. Дудяк. – Київ : Главник, 2007. – 128 с. : табл. – (Психологічний інструментарій).
24. A40867
88.4
K21 Карамушка Л. М. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі ; АПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, Лаб. організ. психології, Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський ; Київ : Медобори–2006, 2015. – 254 с.
25. A45608
159.9
H16 Нагоскі А. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі / А. Нагоскі, Е. Нагоскі ; пер. з англ. С. Новікової. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. – 320 с.
26. B40814-1
88.3
X69 Ходаківська О. М. Професійний стрес: навч. посіб. Ч. 1 / О. М. Ходаківська; Хмельниц. ін-т соц. технологій Відкритого міжнар. ун-ту розвитку людини «Україна». –

- Хмельницький : ХІСТ ВМУРоЛ «Україна», 2008. – 124 с.
27. A38839
88.3
X69
Ходаківська О. М. Професійний стрес як чинник «вигорання» фахівців у системі «людина – людина» : навч. посіб. для студентів ВНЗ / О. М. Ходаківська ; Хмельниц. ін-т соц. технологій Відкритого міжнар. ун-ту розвитку людини «Україна». – Хмельницький : ХІСТ ін-ту «Україна», 2010. – 338 с.

II.III. Техніки саморегуляції та відновлення

28. A44962
316.47
A50
Аллен Д. Getting Things Done, або Як навчитися контролювати власне життя у мінливому світі: поради для підлітків / Д. Аллен, М. Вільямс, М. Воллес ; пер. М. Восковнюк. – Київ : КМ-БУКС, 2020. – 288 с. : іл.
29. A47500
159.923
B70
Бльостка Катя (Баррелл Катерина). Так тобі й треба, або Чому в стосунках варто обирати себе / К. Бльостка. – Київ : Віхола, 2024. – 400 с.
30. A41951
88.52
B87
Бретт Р. Будь дивом: 50 уроків, щоб зробити неможливе можливим / Р. Бретт. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. – 256 с.
31. A42518
159.9
B87
Бретт Р. Бог ніколи не моргає. 50 уроків, які змінять твоє життя / Р. Бретт. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. – 272 с.
32. B49455
159.9
B16
Вальдшмідт Д. Вийди за межі. Забудь про успіх – стань видатним! Як звичайні люди стають видатними / Д. Вальдшмідт ; пер. з англ. К. Меньшикової. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. – 192 с.

33. B49528
159.9
B26 Вебб К. Живи на всі сто. Як зробити свій день продуктивним / К. Вебб ; пер. з англ. В. Глінка. – Київ : НАШ ФОРМАТ, 2017. – 392 с.
34. A47503
159.923
B38 Вест Б. Переломний рік. 365 днів, щоб стати людиною, якою ви справді хочете бути / Б. Вест ; пер. з англ. Л. Присяжнюк. – Київ : Букшеф, 2025. – 384 с.
35. A47502
159.923
B38 Вест Б. Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення / Б. Вест ; пер. з англ. А. Токарик. – Київ : Букшеф, 2025. – 208 с.
36. B52498
159.922
B46 Вільямс М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі / М. Вільямс, Д. Пенман ; пер. з англ. М. Коваленко. – Харків : Моноліт Бізз, 2025. – 256 с.
37. B52505
159.955
Г14 Гайсс Р. Інстинкт. Перепрошивка для мозку, яка підвищить вашу продуктивність / Р. Гайсс ; пер. з англ. А. Крупки. – Київ : Yakaboo Publishing, 2021. – 288 с.
38. B49080
88.4
Г24 Гаят М. Дивись уперед. Надійний шлях до омріяного життя / М. Гаят, Д. Гаркаві; пер. з англ О. Кацанівська. – Київ : НАШ ФОРМАТ, 2017. – 171 с.
39. B52137
159.9
Г52 Гладуелл М. Спалах! Сила несвідомих думок, або Як не заважати мозку приймати рішення / М. Гладуелл ; пер. з англ. І. Савюк. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. – 240 с.
40. B51490
304.3
Г60 Голідей Р. Зберігайте спокій. Щоденна інструкція з вирішення проблем / Р. Голідей, С. Генсільман ; пер. з англ. А. Ящук. – 2-ге вид. –

- Київ : Наш формат, 2019. – 472 с.
41. Б51821
316.62
Г60
Голідей Р. Стоїцизм на кожен день. 366 роздумів про мудрість, стійкість і мистецтво жити / Р. Голідей, С. Генсільман ; пер. з англ. А. Ящук. – Київ : Наш формат, 2022. – 464 с.
 42. Б51752
159.923
Г60
Голліс Р. Витри шмарклі, подруго! Припини вірити в брехню про те, ким ти є, і станеш тією, ким маєш бути / Р. Голліс ; пер. з англ. Г. Литвиненко. – Київ : Форс Україна, 2019. – 256 с.
 43. Б50113
159.92
Е55
Елрод Гел. Чудовий ранок. Як не проспати життя : поради / Г. Елрод; пер. з англ. Т. Заволоко. – 2-ге вид. – Київ : НАШ ФОРМАТ, 2018. – 176 с.
 44. Б33700
88.3
З-28
Занюк С. С. Психологія мотивації / С. С. Занюк. – Київ : Либідь, 2002. – 304 с.
 45. Б49988
159.923
К17
Калабуха Л. О. Почніть говорити «НІ»: як упевнено відмовляти та викликати повагу : 200 практичних прикладів / Л. О. Калабуха. – 2-ге вид., зі змінами. – Тернопіль : Мандрівець, 2018. – 232 с.
 46. А37104
88.5
К24
Карнегі Д. Як подолати неспокій та почати жити / Д. Карнегі. – Київ : Країна мрій, 2011. – 272 с.
 47. Б52504
159.922
К30
Кауфман С. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію / С. Кауфман ; пер. з англ. А. Марховської. – 3-тє вид. – Київ : Лабораторія, 2023. – 400 с.
 48. А47507
159.923
К41
Кінг В. Good Vibes, Good Life. Любов до себе – ключ до розкриття вашої величі / В. Кінг ; пер. з англ. Н. Димань. – Київ : Букшеф, 2025. – 272 с.

49. Б49752
316.6
K56
Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості / С. Р. Кові; пер. з англ. О. Любенко. – 3-тє вид. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. – 383 с.
50. Б49081
88.33
M15
Макгонігал К. Сила волі. Шлях до влади над собою / К. Макгонігал; пер. з англ. І. Павленко. – Київ : НАШ ФОРМАТ, 2017. – 264 с.
51. Б52503
159.942
M29
Мартін Л. Книга настроїв. Як я приборкала негативні емоції та повернула собі радість життя / Л. Мартін ; пер. з англ. А. Крупки. – Київ : Yakaboo Publishing, 2024. – 256 с.
52. А45609
159.9
M31
Маслова О. О. Коли я нарешті виплюся? Як засинати і прокидатися із задоволенням / О. О. Маслова, Н. Бельська. – Київ : Віхола, 2021. – 208 с.
53. Б51400
304.3(477)
M36
Мацко І. О. Секрети українського щастя, або Хюге по-українськи / І. О. Мацко. – Київ : Саміт-книга, 2019. – 208 с.
54. А46539
2
M47
Мелгоса Д. Під вітрилами надії. Як віднайти душевний спокій у нестабільному світі / Д. Мелгоса, М. Борґс ; пер. с англ. Л. В. Гуртуєвої. – Київ : Джерело життя, 2017. – 160 с.
55. Б50297
159.9
M50
Менсон М. Витончене мистецтво забивати на все. Нестандартний підхід до проблем / М. Менсон ; пер. з англ. А. Ящук. – Київ : НАШ ФОРМАТ, 2018. – 160 с.
56. А47501
159.942
M79
Морісс Т. Майстер емоцій. Як подолати внутрішній негатив і навчитися керувати своїми почуттями

- / Т. Морісс ; за ред. К. Д. Донован ; пер. з англ. О. Хасарової. – Харків : Моноліт Бізз, 2024. – 272 с.
57. A45593
159.9
M91 Мур Т. Піклування про душу. Як сповнити глибиною і сенсом щоденне життя : есеї / Т. Мур ; пер. з англ. О. Демиденко. – Львів : Астролябія, 2020. – 448 с. – (Сучасна глибинна психологія).
 58. A44862
613.2
O-46 Озерна Д. Ви це зможете! 7 складових здорового способу життя / Д. Озерна. – Київ : Yakaboo Publishing, 2020. – 160 с.
 59. A47496
159.923
П27 Перрі Б. Що з тобою сталося? Про травму, психологічну стійкість і зцілення / Б. Д. Перрі, О. Вінфрі ; пер. з англ. А. Цвіри. – Харків : Віват, 2025. – 320 с. – (Саморозвиток).
 60. B50734
316.6
П35 Пітерсон Д. 12 правил життя. Як перемогти хаос / Д. Пітерсон; пер. з англ. Д. Кожедуба. – Київ : НАШ ФОРМАТ, 2019. – 320 с.
 61. B52495
159.923
П35 Пітерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / Т. Пітерсон ; пер. з англ. А. Дудченко. – 4-те вид. – Київ : Наш формат, 2024. – 240 с.
 62. A47362
159.944.4
П44 Подорож чарівною країною : [сенсорні кімнати, подолання стресів] / Хмельниц. благодійний фонд «Хесед Бешт», Центр психол. підтримки «Ор Шалом» ; упоряд. : І. Гошовська, Г. Гільберг. – Хмельницький : [б. в.], 2024. – 80 с. : іл. кольор.
 63. 159.9
П86 Психологічна реабілітація у природі / Всеукр. екол. ліга, Екол. варта ; упоряд. Т. В. Тимочко та ін. – Київ : Центр екол. освіти та інформ.,

2023. – 28 с. – (Бібліотека Всеукраїнської екологічної ліги) (Екологічна освіта та виховання; вересень-жовтень 2023, № 9-10).
64. B51560
159.9
C36 Сіліг Т. Що варто знати у свої 20. Дозволь собі бути не таким, як усі : дослідження / Т. Сіліг ; пер. з англ. О. Ломакіної. – 2-ге вид. – Київ : Наш формат, 2020. – 192 с.
 65. A37898
88.3
C38 Синельников В. В. Возлюби свою хворобу. Як стати здоровим, пізнавши радість життя / В. В. Синельников. – 1-е вид. – Київ : Лотос, 2011. – 374 с. – (Таємниці підсвідомості).
 66. A37901
88.6
C38 Синельников В. В. Підручник господаря життя. 160 уроків Валерія Синельникова : підручник / В. В. Синельников. – Київ : Хатімлянська Г. В. (Лотос), 2011. – 184 с. – (Таємниці підсвідомості).
 67. A37903
88.5
C38 Синельников В. В. Практичний курс доктора Синельникова. Як навчитися любити себе / В. В. Синельников, С. О. Слободчиков. – Київ : Лотос, 2011. – 224 с. – (Таємниці підсвідомості).
 68. A37902
88.6
C38 Синельников В. В. Щеплення від стресу, або Психоенергетичне айкідо / В. В. Синельников. – 1-е вид. – Київ : Лотос, 2009. – 215 с. – (Таємниці підсвідомості).
 69. A34094
88.3
C38 Сінг Р. Духовні перли для духовно прозрілого життя / Р. Сінг ; пер. Ю. Розгін. – Київ : Пульсари, 2007. – 128 с.
 70. 615.85
C82 Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / М. Стороні ; пер. з англ. О. Замойська.

- Київ : Книголав, 2022. – 272 с. – (Полиця нон-фікшн).
71. Б52502
159.923
Т13
Тавваб Н. Г. Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів / Н. Г. Тавваб ; пер. з англ. О. Малої. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2024. – 304 с.
 72. Б50147
316.6
Т16
Талеб Н. Н. Антикрихкість. Про (не) вразливе у реальному житті / Н. Н. Талеб ; пер. з англ. М. Климчука. – Київ : НАШ ФОРМАТ, 2018. – 400 с.
 73. А43805
159.93
Т45
Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко ; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.
 74. Б51912
159.9
Т58
Топіліна А. Люби без ілюзій. Як звільнитися від токсичних стереотипів і побудувати здорові стосунки / пер. з рос. Н. Валецької. – Київ : Yakaboo Publishing, 2021. – 328 с.
 75. Б51305
159.9
Т66
Трейсі Б. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час : рекомендації / Б. Трейсі ; пер. з англ. І. Савюк. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. – 112 с.
 76. А40352
88.5
Ф33
Федорчук В. М. Як стати психологом для себе : поради / В. М. Федорчук. – Кам'янець-Подільський : Зволейко Д. Г., 2015. – 252 с.
 77. А46595
159.9
Ф91
Фромм Е. Мати або бути? / Е. Фромм ; пер. з англ. Г. Яновська. – Харків : КСД, 2023. – 304 с.

78. B52026
159.92
Ш31 Шах Е. Ми такі задовбані. Перевірений спосіб подолати вигорання й відновити енергію / Е. Шах ; пер. з англ. Т. Олійник. – Київ : Yakaboo Publishing, 2022. – 360 с.
79. A42619-2
159.9
Ш49 Шер Б. Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш / Б. Шер, Е. Готліб ; пер. з англ. О. Зосімової. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. – 432 с.
80. A42619-1
159.9
Ш49 Шер Б. Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти / Б. Шер, Б. Сміт ; пер. з англ. О. Зосімової. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. – 432 с.
81. A47361
159.944.4
Ш70 Шлях до внутрішньої рівноваги : посібник / Хмельниц. благодійний фонд «Хесед Бешт», Центр психол. підтримки «Ор Шалом» ; упоряд. : Т. Матвійчук, Н. Сиско. – Хмельницький : [б. в.], 2024. – 86 с. : фот. кольор.
82. B49244
88.4
Ш73 Шмід В. Душевний спокій. Чого ми набуваємо, коли старіємо / В. Шмід ; пер. з нім. О. Мельник-Подольн. – Чернівці : Книги-XXI, 2017. – 112 с.
83. 159.9
Ш87 Шталь Ш. Твій внутрішній дитині потрібен дім. Як пропрацювати дитячі травми та позбутися страхів минулого / Ш. Шталь ; пер. з нім. Ю. Микитюк. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. – 256 с.
84. B52030
159.92
Ш97 Шустер Т. Купи собі той довбаний букет: та інші способи зібратись докупити від тієї, котрій вдалося / Т. Шустер ; пер. з англ. І. Вікирчак. – Київ : Yakaboo Publishing, 2023.

II.IV. Подолання бойових стресів (реабілітація та адаптація учасників бойових дій)

85. Б47949
88.3
А66 Андрух І. В. Психологічні умови запобігання емоційного вигорання оперативними співробітниками Служби безпеки України 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах : автореф. на здобуття наук. ст. канд. психол. наук / І. В. Андрух ; Держ. прикордонна служба України, Нац. акад. ДПС України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький : Нац. акад. ДПС України, 2016. – 20 с.
86. Б49884
159.98: 316.6
Б20 Балабушка Є. О. Динаміка ригідності комбатантів у процесі адаптації до умов мирного життя : 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах : автореф. на здобуття наук. ст. канд. психол. наук / Є. О. Балабушка ; Держ. прикордонна служба України, Нац. акад. ДПС України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький : Нац. акад. ДПС України, 2018. – 20 с.
87. Б52496
159.923
В26 Вебб Б. Приборкати страх: досвід «морського котика» / Б. Вебб, Д. Манн ; пер. з англ. М. Тищенка. – Київ : Yakaboo Publishing, 2025. – 192 с.
88. Б52398
615.851:355.01
Г74 Гоуг Ч. Одного разу воїн – воїн назавжди. Як повернутися до звичайного життя після бойових дій / Ч. Гоуг ; пер. з англ. О. Корнюшиної. – Київ : Наш формат, 2024. – 352 с. – (Книжкова навала).

89. A46615
159.94:355
Г79
Грейтенс Е. Стійкість: тяжко виборена мудрість для ліпшого життя / Е. Грейтенс ; пер. з англ. О. Тільної. – Харків : Фабула, 2023. – 432 с.
90. A47483
159.9
Г88
Гроссман Д. Вбивство: психологічна плата за навчання вбивати на війні і в мирний час / Д. Гроссман ; пер. з англ. А. Накорчевського. – Львів : Астролябія, 2024. – 560 с.
91. B48973
88.7
Д21
Дацков А. В. Психологічні особливості постекстремальної адаптації учасників антитерористичної операції : 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах : автореф. на здобуття наук. ст. канд. психол. наук / А. В. Дацков ; Держ. прикордонна служба України, Нац. акад. ДПС України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький : Нац. акад. ДПС України, 2017. – 20 с.
92. B49934
159.9
Є70
Єрьоменко Д. Ю. Особливості відновлення психологічної стійкості прикордонників після бойових зіткнень : 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах : автореф. на здобуття наук. ст. канд. психол. наук / Д. Ю. Єрьоменко ; Держ. прикордонна служба України, Нац. акад. ДПС України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький : Нац. акад. ДПС України, 2018. – 20 с.
93. B47947
88.4
М48
Мельник Я. І. Психопрофілактика девіантної поведінки військово-службовців в особливих умовах діяльності. 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах : автореф. на здобуття наук. ст. канд. психол. наук / Я. І. Мельник ; Держ.

- прикордонна служба України, Нац. акад. ДПС України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький : Нац. акад. ДПС України, 2016. – 20 с.
94. A41509
68.4(4УКР)
П15 Пам'ятка воїну / ГО «Асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій», Хмельниц. окремий козац. курінь ім. І. Нечая Укр. козацтва. – Хмельницький : Поліграфіст, 2015. – 30 с.
95. A44423
364.62
Р31 Реабілітація учасників бойових дій в Україні: досвід та перспективи : тези доп. III Всеукр. науково-практ. конф. (23 листоп. 2018 р.) / Хмельниц. ін-т соц. технологій Відкритого міжнар. ун-ту розвитку людини «Україна» ; редкол. М. Є. Чайковський та ін. – Хмельницький : [б. в.], 2018. – 232 с.
96. B49935
159.9
С17 Самойленко О. О. Формування психологічної готовності мобілізованих військовослужбовців-прикордонників до ведення бойових дій : 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах : автореф. на здобуття наук. ст. канд. психол. наук / О. О. Самойленко ; Держ. прикордонна служба України, Нац. акад. ДПС України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький : Нац. акад. ДПС України, 2018. – 20 с.
97. A47495
159.923
С76 Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну / В. Станчишин. – 2-ге вид., допов. – Київ : Віхола, 2024. – 312 с.
98. B52450
615.851
Т40 Тік Е. Повернення воїна. Відновлення душі після війни / Е. Тік ; пер. з англ. : О. Камишникової, Я. Петика. – Київ : Саміт-книга, 2023. – 416 с.

99. A47267
364.624
Ю66
Юнгер С. Плем'я. Про повернення з війни і належність до спільноти / С. Юнгер ; пер. з англ. О. Корнюшиної. – 2-ге вид. – Київ : Наш формат, 2024. – 128 с. – (Книжкова навала).

III. Комунікація: психологія спілкування і взаємодії

100. A42063-9(2017)
88.3
A43
Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин : матеріали IX Міжнар. науково-практ. конф., 23 квіт. 2017 р. / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої ; НАПН України, М-во освіти і науки України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, Нац. акад. пед. наук України. – Кам'янець-Подільський : Медобори–2006, 2017. – 240 с.
101. B45701
88.5
B24
Баришполець О. Т. Брехня в інформаційному просторі та міжособовій комунікації : монографія / О. Т. Баришполець ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 648 с.
102. B50679
159.9
B51
Берн Е. Ігри, у які грають люди. Світовий бестселер із психології стосунків / Е. Берн. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. – 257 с.
103. A47493
808.51
B82
Борг Д. Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування / Д. Борг ; пер. з англ. Н. Лазаревич. – Харків : Фабула, 2024. – 304 с.

104. A47552
159.9
Г90
Групи підтримки. Як прийняти людей у коло «своїх». – 2-ге вид. – [б. м.] : [б. в.], [2024]. – 32 с.
105. B52500
159.923
Е71
Еріксон Т. В оточенні нарцисів, або Як зупинити чуже его, яке руйнує ваше життя / Т. Еріксон ; пер. зі швед. І. Шумської. – Харків : Фоліо, 2024. – 254 с. – (Шедеври нон-фікшн).
106. B45717
88.5
3-36
Засади когнітивної психології спілкування / В. П. Казміренко, В. М. Духневич, О. Ю. Осадько та ін. ; за наук. ред. В. П. Казміренка ; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 390 с.
107. B40653
88.5
О-63
Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Чернівці : Книги-XXI, 2010. – 528 с.
108. A37900
88.6
С38
Синельников В. В. Таємнича сила слова. Формула любові. Як слова впливають на наше життя / В. В. Синельников. – 1-е вид. – Київ : Лотос, 2011. – 256 с. – (Таємниці підсвідомості).
109. A47553
159.9
Т15
Тактична комунікація для бізнесу. Клієнтський сервіс під час війни / ред. Я. Сабляш. – 2-ге вид. – [б. м.] : [б. в.], 2024. – 32 с.
110. A47549
159.9
Т15
Тактична комунікація для військових. Як спілкуватися в умовах страху та стресу / ред. Я. Сабляш. – 4-те вид. – [б. м.] : [б. в.], 2024. – 40 с.
111. A47548
159.9
Т15
Тактична комунікація для закладів освіти. Як спілкуватися з учнями та їхніми батьками під час

- війни / ред. Я. Сабляш. – 4-те вид. – [б. м.] : [б. в.], 2024. – 36 с.
112. A47550
159.9
Т15
Тактична комунікація для медиків. Як підтримувати тих, хто вижив / ред. Я. Сабляш. – 2-ге вид. – [б. м.] : [б. в.], 2024. – 34 с.
113. A47545
159.9
Т15
Тактична комунікація для цивільних. Як підтримувати стосунки під час війни / ред. Я. Сабляш. – [б. м.] : [б. в.], [2024]. – 40 с.
114. A46270
159.9
Я44
Як ти, брате? Як ти сестро? Травматичний досвід та як про нього розмовляти. – 3-тє вид. – [б. м.] : [б. в.], 2023. – 34 с.
115. A47547
159.9
Я44
Як ти, ветеране? Як розмовляти з тим, хто намагається повернутися до цивільного життя / ред. Я. Сабляш. – 15-те вид. – [б. м.] : [б. в.], [2024]. – 32 с.
116. A47546
159.9
Я44
Як ви, командире? Як розмовляти в армії, щоб створювати взаємну довіру і авторитет / ред. Я. Сабляш. – 8-ме вид. – [б. м.] : [б. в.], 2024. – 36 с.
117. A46271
159.9
Я44
Як ти, кохана(ий)? Як розмовляти, якщо ви на відстані. – 3-тє вид. – [б. м.] : [б. в.], 2023. – 44 с.
118. A46269
159.9
Я44
Як ти ... Як розмовляти з тими, хто втратив близьких. – 3-тє вид. – [б. м.] : [б. в.], 2023. – 44 с.

III.I. Конфліктологія (міжособистісні та професійні конфлікти). Конфлікти та ментальне здоров'я

119. A45229
316.48
В23
Ващенко І. В. Психологія конфлікту / І. В. Ващенко ; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – Кам'янець-

- Подільський : Ковальчук О. В., 2021.
– 90 с.
120. Б50343
316.48
В66
Вокер Н. Чому виникають конфлікти? Причини. Етапи. Розв’язання. Наслідки : дослідження / Н. Вокер ; пер. з англ. Г. І. Базецької. – Харків : Віват, 2018. – 80 с.
 121. Б42072
88.5
Д64
Долинська Л. В. Психологія конфлікту : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Л. В. Долинська, Л. П. Матяш-Заяц. – Київ : Каравела, 2010. – 304 с. – (Українська книга).
 122. Б43707
88.5
К65
Конфліктологія : навч. посіб. для студентів ВНЗ / М-во внутріш. справ України, Донец. юрид. ін-т Луган. держ. ун-ту ВС ім. Е. О. Дідоренка ; за ред. Г. В. Гребенькова. – Львів : Магнолія–2006, 2012. – 229 с.
 123. Б37844
88.5
Л71
Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Г. В. Ложкін, Н. І. Пов’якель ; М-во освіти і науки України. – Київ : Професіонал, 2007. – 408 с.
 124. Б49830
88.915
Н38
Не крадіть конфлікти, краще полюбіть їх і відпустіть / за заг. ред. О. Суислової ; Інформ.-консульт. жін. центр. – Київ : Москаленко О. М., 2015. – 80 с.
 125. А35697
88.5
Ц98
Цюрупа М. В. Основи конфліктології та теорії переговорів : навч. посіб. для студентів ВНЗ / М. В. Цюрупа. – 2-ге вид., випр. і доп. – Київ : Кондор, 2009. – 192 с.
 126. А35827-3(2011)
63.5
Ш67
Школа відкритого розуму : міжнар. інтеграц. проект для студентів, магістрантів і асп. / Кам’янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана

Огієнка, Ун-т гуманіт. та природн. наук ім. Я. Кохановського в Кельце, Новгород. держ. ун-т ім. Ярослава Мудрого та ін. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, 2009 – .

Т. 3 : Джерела конфліктів та площини співпраці / гол ред. О. В. Лещак, відп. ред. О. С. Волковинський та ін. – 2011. – 260 с.

127. А42649
316.2
Я90
- Яхно Т. П. Конфліктологія та теорія переговорів : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Т. П. Яхно, І. О. Куревіна ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, ВНЗ Укоопспілки «Львів. комерц. акад.». – Київ : Центр учбової літ., 2017. – 176 с.

IV. Соціальні аспекти ментального здоров'я

128. Б51883
159.9
В67
- Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія / Н. В. Волинець ; Нац. акад. ДПС України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький : НАДПСУ, 2019. – 620 с.
129. А47497
159.923
В67
- Волінн М. Це почалося не з тебе. Як успадкована родинна травма формує нас і як розірвати це коло / М. Волінн ; пер. з англ. Я. Лебеденка. – Харків : Віват, 2024. – 288 с. – (Саморозвиток).
130. Б43639
88.4
Г12
- Гаврилькевич В. К. Особливості емоційної саморегуляції дорослих з ішемічною патологією серця. 19.00.04 – медична психологія : автореф. дис. на

- здобуття наук. ст. канд. психол. наук / В. К. Гаврилькевич ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Київ : [б. в.], 2011. – 20 с.
131. A45602
364.642
Г74 Готтман Д. Сім принципів щасливого шлюбу / Д. Готтман, Н. Сільвер ; пер. з англ. О. Голуб. – Харків : Віват, 2021. – 336 с. – (Саморозвиток) (Державна програма – 2021).
 132. B52029
159.94
E28 Егер Е. І. Вибір. Прийняти можливе / Е. І. Егер, Е. Ш. Вайганд ; пер. з англ. Х. Радченко. – Київ : Книголав, 2023. – 400 с. – (Полиця бестселер).
 133. A46397
159.9
K49 Климчук В. О. Психологія пост-травматичного зростання : монографія / В. О. Климчук ; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 158 с.
 134. A43599
159.9
О-75 Особистість в умовах суспільних трансформацій: становлення та розвиток : кол. монографія / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка ; за наук. ред. Н. М. Гончарук, Л. А. Онуфрієвої, О. М. Вержиковської. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. – 220 с.
 135. B44043
60.56
П65 Почепцов Г. Г. Контроль над розумом / Г. Г. Почепцов. – Київ : ВД Києво-Могилян. акад., 2012. – 350 с.
 136. B51745
316.7(73)
Ф79 Форлео М. Вирішити можна все / М. Форлео ; пер. з англ. М. Смагіної. – Київ : КМ-БУКС, 2020. – 328 с.

137. A44380
159.9
Ф83 Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / В. Франкл; пер. з англ. О. Замойської. – 3-тє вид. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. – 160 с.
138. A44399
159.9
Ф91 Фромм Е. Втеча від свободи / Е. Фромм; пер. з англ. М. Яковлєва. – Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. – 288 с.
139. A39989
88.5
Х69 Ходаківська О. М. Соціально-психологічні чинники виникнення стресу в сімейних стосунках молодії сім'ї : навч. посіб. для студентів ВНЗ / О. М. Ходаківська ; Хмельниц. ін-т соц. технологій Відкритого міжнар. ун-ту розвитку людини «Україна». – Київ : Талком, 2014. – 481 с.
140. Б50338
159.9
Ч-81 Чуа Емі. Три сили. Як виховують в успішних спільнотах / Е. Чуа, Д. Рубенфелд; пер. з англ. І. Серебрякової. – Київ : Yakaboo Publishing, 2017. – 304 с.

IV.І. Ментальне здоров'я дитини

141. Б41309
88.8
А92 Атемасова О. А. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодших школярів / О. А. Атемасова. – Харків : Ранок, 2010. – 176 с.
142. Б41317
88.8
А92 Атемасова О. А. Психогімнастика у початковій школі / О. А. Атемасова. – Харків : Ранок, 2010. – 160 с. – (Бібліотека шкільного психолога).
143. Б50808
159.9
Б87 Бреніф'є О. Що добре, а що погано? / О. Бреніф'є ; пер з англ. В. Каденка, худож. К. Дево. – Київ : Дух і Літера, 2019. – 96 с. : іл. – (Мистецтво мислити).

144. A47491
159.922.7
Г73 Готтман Д. Емоційний інтелект у дитини / Д. Готтман, Д. Деклер ; пер. з англ. Х. Шиналь. – Харків : Віват, 2024. – 272 с. – (Саморозвиток).
145. Б50834
159.9
Г80 Гресь А. Як пригорнути кактус? Книга для батьків, які хочуть зрозуміти своїх підлітків : поради / А. Гресь. – Харків : Основа, 2019. – 201 с.
146. А33886
88.8
Г93 Гудима О. В. Особливості формування моральної поведінки у молодших школярів / О. В. Гудима ; М-во освіти і науки України, Кам'янець-Поділ. держ. ун-т. – Кам'янець-Подільський : Сисин О. В., 2007. – 72 с.
147. Б52067
159.9
Д44 Діденко Н. Мої друзі емоції : казки про почуття / Н. Діденко. – Київ : ІРІО, 2023. – 64 с. : іл. кольор. – (Державна програма – 2023).
148. А34129
88.8
Д63 Доукіна О. М. Виховання у молодших школярів емпатії до однолітків у сім'ї : метод. реком. / О. М. Доукіна ; Ін-т проблем виховання АПН України. – Кам'янець-Подільський : Зволейко Д. Г., 2007. – 56 с.
149. А46048
159.9
З-67 Зливков В. Л. Діти війни : теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська. – Київ ; Ніжин : Лисенко М. М., 2022. – 96 с. : табл. – Бібліогр. : С. 87-93.
150. А43327
159.9
І-20 Іванова О. В. Психологічні особливості розвитку смислоттєвих орієнтацій в юнацькому віці: педагогічна та вікова психологія : автореф. на здобуття наук. ступеня кандидата психол. наук / О. В. Іванова ;

- Нац. акад. пед. наук України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих. – Київ : [б. в.], 2018. – 20 с.
151. A33524
88.8
K26 Карпенко Н. В. Дитячі страхи. Психологія їх подолання : посібник / Н. В. Карпенко. – Київ : Главник, 2007. – 144 с. – (Психологічний інструментарій).
152. Б49066
74.90
K93 Курсінка М. Ш. Виховання надзвичайної дитини. Порадник для батьків надто активних, емоційних, вразливих, чутливих і наполегливих дітей / М. Ш. Курсінка ; пер. з англ. О. Синиця. – 2-ге вид. – Київ : НАШ ФОРМАТ, 2017. – 431 с.
153. 316.6
Л82 Луб'яна О. Я більше не можу! Антикризові рецепти для мами : поради / О. Луб'яна. – Харків : Основа, 2021. – 127 с. – (Для турботливих батьків).
154. Б50832
159.9
M19 Малихіна М. С. Дитина у світі емоцій / М. С. Малихіна. – Харків : Основа, 2019. – 160 с.
155. А47083
159.9
M50 Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам / ЮНІСЕФ ; авт. тексту С. Ройз. – [б. м.] : [б. в.], 2023. – 50 с.
156. Б52394
159.922
O-75 Особистість на 100 %. Гід із дорослішання для підлітків і їхніх батьків / гол. ред. Л. Кратенко. – Харків : Моноліт Бізз, 2024. – 280 с. – (Чого не вчать у школі) (Книжкова навала).
157. А45603
37.018.1
П27 Перрі Ф. Важливо, щоб ваші батьки прочитали цю книжку (а ваші діти радітимуть, якщо і ви це зробите): поради / Ф. Перрі ; пер. з англ. Д. Петрушенко. – Харків : Віват, 2020. – 288 с. – (Саморозвиток).

158. A44375
159.9
П30
Петрановська Л. В. Таємна опора: емоційний зв'язок у житті дитини / Л. В. Петрановська ; пер. з рос. О. Рибки. – Харків : Віват, 2019. – 224 с. – (Актуальна тема).
159. Б50565
159.947
П64
Поуль В. С. Психологічні умови розвитку вольової поведінки старших дошкільників та молодших школярів : монографія / В. С. Поуль, Л. І. Волощенко ; М-во освіти і науки України, Донец. обл. ін-т післядиплом. педосвіти. – Харків : Рубашкін Д. Ю., 2019. – 304 с.
160. П786-11-12(98)
74.1
П70
Розвиток емоційного світу дитини. – Київ : Розкажіть онуку, 1998. – 48 с. – (Бібліотечка вихователя дитячого садка ; № 13-14/98).
161. А40989
88.5
Р16
Раєвська Я. М. Особливості емоційної сфери підлітків з дистантних сімей : монографія / Я. М. Раєвська ; М-во освіти і науки України, Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2016. – 178 с.
162. А43071
159.9
Ч-15
Чайковська О. М. Психологія конфліктності молодших підлітків, схильних до девіантної поведінки : монографія / О. М. Чайковська ; М-во освіти і науки України, Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. – Київ : КНТ, 2018. – 166 с.
163. Б52497
159.922.7
Ч-81
Чуб Н. В. Дитячі істерики: корисні та шкідливі. Як допомогти дитині та впоратися із власними емоціями / Н. В. Чуб. – Харків : Основа, 2025. – 157 с. – (Для турботливих батьків).

164. А29129
88.5
Я44 Як навчитися поважати себе й Інших. Поради психолога : випускнику школи-інтернату для дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування / Укр. ін-т соц. дослідж. ; Укр. ін-т соц. дослідж. – Київ : [б. в.], 2000. – 79 с. – (На порозі самостійного життя).
165. А46272
159.9
Я44 Як ти, сонечко? Як розмовляти з дитиною під час війни. – 3-тє вид. – [б. м.] : [б. в.], 2023. – 36 с.

V. Література для психологів.

Психологічне консультування та психотерапія

166. А25036
88
Б81 Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. для студентів ст. курсів психол. фак. та від-нь ун-тів / О. Ф. Бондаренко ; Міжнар. фонд «Відродження». – Харків : Фоліо, 1996. – 239 с. – (Трансформація гуманітарної освіти в Україні).
167. Б42110
53.5
К17 Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник / Н. Ф. Каліна. – Київ : Академвидав, 2010. – 286 с. – (Альма-матер).
168. Б36079
56.1
К75 Коцур Н. І. Психогігієна : навч. посіб. / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш. – Чернівці ; Переяслав-Хмельницький : Книги-XXI, 2005. – 380 с.
169. Б46569
88.6
К89 Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навч. посіб. / С. Б. Кузікова. – Київ : Академвидав, 2012. – 320 с. – (Альма-матер).
170. Б48077
88.8
Л63 Лісіцин В. Д. Психологічний супровід учнів ПТНЗ, які перебувають у тривожних і стресових станах : метод. посіб. / В. Д. Лісіцин ; М-во освіти і

- науки України, Наук.-метод. центр проф.-техн. освіти та підвищення кваліфікації інж.-пед. працівників у Хмельниц. обл. – Хмельницький : Цюпак А. А., 2015. – 198 с.
171. A33656
88.5
Л67
Ліщинська О. А. Культова психічна залежність особистості : практ. керівництво для психологів / О. А. Ліщинська ; упоряд. Т. Гончаренко. – Київ : Шкіл. світ, 2005. – 112 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
172. B52211
159.9
M15
Макієнко Н. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій / Н. Макієнко, О. Гершанов ; Israel Trauma Coalition. – Київ : 7БЦ, 2023. – 120 с.
173. B45976
88.5
M54
Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка ; за ред. З. Г. Кісарчук. – Кіровоград ; Київ : Імекс-ЛТД, 2013. – 140 с.
174. A33654
88.6
M60
Мілютіна К. Л. Форми психокорекційного впливу / К. Л. Мілютіна. – Київ : Главник, 2007. – 144 с. – (Психологічний інструментарій).
175. A44289
159.9
M79
Морін Емі. 13 звичок, яких позбулися сильні духом люди / Е. Морін ; пер. з англ. Т. Архіпова. – Харків : Фабула, 2019. – 288 с.
176. A47551
159.9
П43
Поговори зі мною... Як надавати базову психологічну допомогу через розмову / SQUAD ; ред. Я. Сабляш. – 9-те вид. – [б. м.] : [б. в.], [2024]. – 40 с.

177. A38796
88.3
П55 Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія / Е. О. Помиткін. – Київ : Наш час, 2005. – 280 с.
178. A47604
159.98
П86 Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. / С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська та ін. – Київ ; Ніжин : Лисенко М. М., 2024. – 260 с.
179. Б50122
53.57
С15 Сакс О. Чоловік, який сплутав дружину з капелюхом, та інші історії з лікарської практики : дослідження / О. Сакс ; пер. з англ. О. Опанасенко. – Київ : НАШ ФОРМАТ, 2017. – 288 с.
180. Б51155
316.6
Т19 Тараріна О. Бути собою. 10 гаджетів для щастя / А. Чольвінська-Школік ; пер. з пол. І. Тучапська. – Київ : ІРІО, 2020. – 150 с.
181. Б47670
88.5
Т33 Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах : монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук ; НАН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. акад. пед. наук України. – Кіровоград ; Київ : Імекс-ЛТД, 2014. – 268 с.
182. А33916
88.3
Т35 Терлецька Л. Г. Психокорекція засобами малюнку / Л. Г. Терлецька. – Київ : Главник, 2007. – 143 с. : мал. – (Психологічний інструментарій).
183. А35853
88.6
Ш62 Шинкарюк А. І. Основи тілесно-орієнтованих психотерапевтичних технік : навч.-метод. посіб. / А. І. Шинкарюк, Р. Т. Сімко, В. А. Шинкарюк ; Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський : ОПОМ, 2010. – 192 с.

184. А46210 Ялом І. Брехуни на кушетці.
159.9 Психотерапевтичні оповіді / пер. з англ.
Я51 В. Кучменко. – Харків : Клуб Сімейного
Дозвілля, 2022. – 510 с.
185. А43936 Ялом І. Ліки від кохання та інші
159.9 оповіді психотерапевта / І. Ялом ; пер. з
Я51 англ. В. Кучменко. – Харків : Клуб
Сімейного Дозвілля, 2017. – 416 с.
186. А43561 Ялом І. Шопенгауер як ліки :
159.96 психотерапевтичний роман / І. Ялом ;
Я51 пер. з англ. В. Кучменко. – Харків : Клуб
Сімейного Дозвілля, 2018. – 512 с.
187. Б34628 Яценко Т. С. Теорія і практика
88.5 групової психокорекції: Активне
Я92 соціально-психологічне навчання :
навч. посіб. / Т. С. Яценко. – Київ : Вища
шк., 2004. – 679 с.
-

Алфавітний покажчик авторів

А

Аллен Д. 28
Андрух І. В. 85
Атемасова О. А. 141, 142

Б

Балабушка Є. О. 86
Баришполець О. Т. 101
Берн Е. 102
Бльостка К. 29
Бондаренко О. Ф. 166
Борг Д. 103
Бреніф'є О. 143
Бретт Р. 30, 31

В

Вальдшмідт Д. 32
Ващенко І. В. 119
Вебб К. 33
Вест Б. 34, 35, 87
Винник В. 22
Вільямс М. 36
Вокер Н. 120
Волинець Н. В. 128
Волінн М. 129

Г

Гаврилькевич В. К. 130
Гайсс Р. 37
Гаят М. 38
Гладуелл М. 39
Голідей Р. 40, 41
Голліс Р. 42
Гоуг Ч. 88
Гоулман Д. 8, 9
Готтман Д. 131, 144
Грейтенс Е. 89

Гресь А. 145
Гроссман Д. 90
Гудима О. В. 146
Гумба Н. 1

Д

Дацков А. В. 91
Девайн М. 17
Діденко Н. 147
Докукіна О. М. 148
Долинська Л. В. 121

Е

Егер Е. І. 132
Елрод Г. 43
Еріксон Т. 105

Є

Євдокимова Н. 4
Єрмоменко Д. Ю. 92

З

Занюк С. С. 44
Зливков В. Л. 149

І

Іванова О. В. 150

К

Калабуха Л. О. 45
Каліна Н. Ф. 167
Карамушка Л. М. 24
Карнегі Д. 46
Карпенко Н. В. 151
Кауфман С. 47
Кінг В. 48
Климчук В. О. 133
Кові С. Р. 49
Козлова В. 10

Колк Б. В. 18
Коцур Н. І. 168
Кузікова С. Б. 169
Курсінка М. Ш. 152

Л

Лісіцин В. Д. 170
Ліщинська О. А. 171
Ловлесс Д. 19
Ложкін Г. В. 123
Луб'яна О. 153

М

Макгонігал К. 50
Макієнко Н. 172
Малихіна М. С. 154
Маноха І. П. 2
Мартін Л. 11, 51
Маслова О. О. 52
Мацко І. О. 53
Мелгоса Д. 54
Мельник Я. І. 93
Менсон М. 55
Мілютіна К. Л. 174
Морін Е. 175
Морісс Т. 56
Мур-Малінос Д. 12, 13
Мур Т. 57

Н

Нагоскі А. 25

О

Озерна Д. 58
Орбан-Лембрік Л. Е. 107

П

Перрі Б. 59
Перрі Ф. 157
Петрановська Л. В. 158

Пітерсон Д. 60
Пітерсон Т. 61
Помиткін Е. О. 177
Поуль В. С. 159
Почепцов Г. Г. 135
Просветова А. 5

Р

Раєвська Я. М. 161

С

Сабо Ш. 20
Сакс О. 179
Самойленко О. О. 96
Синельников В. В. 65, 66,
67, 68, 108
Сігман М. 14
Сіліг Т. 64
Сінг Р. 69
Смаджа Е. 15
Станчишин В. 76, 97
Стороні М. 70

Т

Тавваб Н. Г. 71
Талеб Н. Н. 72
Тараріна О. 180
Терлецька Л. Г. 182
Титаренко Т. М. 73
Тік Е. 98
Топіліна А. 74
Трейсі Б. 75

Ф

Федорчук В. М. 76
Форлео М. 136
Франкл В. Е. 137
Фромм Е. 77, 138
Фурман А. А. 7

Х

Ходаківська О. М. 26, 27,
139

Ц

Цюрупа М. В. 125

Ч

Чайковська О. М. 162

Чуа Е. 140

Чуб Н. В. 163

Ш

Шах Е. 78

Шер Б. 79, 80

Шмід В. 82

Шинкарюк А. І. 183

Шталь Ш. 83

Шустер Т. 84

Ю

Юнгер С. 99

Я

Ялом І. 184, 185, 186

Яхно Т. П. 127

Яценко Т. С. 187

Алфавітний покажчик назв книг

А

Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин 100
Антикрихкість. Про (не) вразливе у реальному житті 72

Б

Безліч емоцій. Що означає кожна? 12, 13
Бог ніколи не моргає. 50
уроків, які змінять твоє життя 31
Брехня в інформаційному просторі та міжособовій комунікації 101
Брехуни на кушетці. Психотерапевтичні оповіді 184
Будь дивом: 50 уроків, щоб зробити неможливе можливим 30
Бути собою. 10 гаджетів для щастя 180
В
В оточенні нарцисів, або Як зупинити чуже его, яке руйнує ваше життя 105
Важливі навички в періоди стресу 16
Важливо, щоб ваші батьки прочитали цю книжку (а ваші діти радітимуть, якщо і ви це зробите) 157
Ви це зможете! 7 складових здорового способу життя 58
Вибір. Прийняти можливе 132

Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі 25
Вийди за межі. Забудь про успіх – стань видатним! Як звичайні люди стають видатними 32
Вирішити можна все 136
Витончене мистецтво забивати на все... 55
Витри шмарклі, подруго! Припини вірити в брехню про те, ким ти є, і станеш тією, ким маєш бути 42
Виховання надзвичайної дитини. Порадник для батьків надто активних, емоційних, вразливих, чутливих і наполегливих дітей 152
Виховання у молодших школярів емпатії до однолітків у сім'ї 148
Возлюби свою хворобу. Як стати здоровим, пізнавши радість життя 65
Втеча від свободи 138
Г
Групи підтримки 104
Good Vibes, Good Life. Любов до себе – ключ до розкриття вашої величчї 48
Д
12 правил життя. Як перемогти хаос 60
Дивись уперед. Надійний

шлях до омріяного життя 38
Динаміка ригідності
комбатантів у процесі
адаптації до умов мирного
життя 86

Дитина у світі емоцій 154
Дитячі істерики: корисні та

шкідливі. Як допомогти
дитині та впоратися із
власними емоціями 163

Дитячі страхи. Психологія
їх подолання 151

Діти війни: теоретико-
методичні і практичні
аспекти психологічної
допомоги 149

Духовні перли для духовно
прозрілого життя 69

Душевний спокій. Чого ми
набуваємо, коли старіємо 82

Е

Емоційне вигорання 23

Емоційний інтелект 8

Емоційний інтелект у
бізнесі 9

Емоційний інтелект у
дитини 144

Емоційні гойдалки війни.
Роздуми психотерапевта
про війну 97

Ж

Живи на всі сто. Як зробити
свій день продуктивним 33

З

За межами піраміди потреб.

Новий погляд на
самореалізацію 47

Засади когнітивної

психології спілкування 106
Зберігайте спокій. Щоденна
інструкція з вирішення
проблем 40

Зроби це зараз. 21 чудовий
спосіб зробити більше за
менший час 75

І

Ігри, у які грають люди.

Світовий бестселер із
психології стосунків 102

Іди туди, де страшно. І
матимеш те, про що
мрієш 19

Інстинкт. Перепрошивка
для мозку, яка підвищить
вашу продуктивність 37

К

Книга настроїв. Як я
приборкала негативні емоції
та повернула собі радість
життя 11

Коли я нарешті висплюся?

Як засинати і прокидатися із
задоволенням 52

Контроль над розумом 135

Конфліктологія 122

Конфліктологія та теорія
переговорів 127

Культова психічна
залежність особистості 171

Купи собі той довбаний
букет: та інші способи
зібратись докупити від тієї,
котрій вдалося 84

Л

Ліки від кохання та інші
оповіді психотерапевта 185

Люби без ілюзій. Як звільнитися від токсичних стереотипів і побудувати здорові стосунки 74

Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі 137

М

Майстер емоцій. Як подолати внутрішній негатив і навчитися керувати своїми почуттями 56

Мати або бути? 77

Ментальне здоров'я дітей під час війни 155

Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників... 173

Ми такі задовбані. Перевірений спосіб подолати вигорання й відновити енергію 78

Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування 103

Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш 79

Мої друзі емоції: казки про почуття 147

Мрій правильно. Як зрозуміти, чого ти насправді бажаєш і як цього досягти 80

Н

Не крадіть конфлікти... 124

О

Одного разу воїн – воїн назавжди. Як повернутися до звичайного життя після бойових дій 88

Основи конфліктології та теорії переговорів 125

Основи психокорекції 169

Основи тілесно-орієнтованих психотерапевтичних технік 183

Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів 71

Особистість в умовах суспільних трансформацій 134

Особистість на 100% 156

Особистість у кризових ситуаціях 4

Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій 3

Особливості відновлення психологічної стійкості прикордонників після бойових зіткнень 92

Особливості емоційної саморегуляції дорослих з ішемічною патологією серця. 19.00.04 – медична психологія 130

Особливості емоційної сфери підлітків з дистантних сімей 161

Особливості формування

моральної поведінки у
молодших школярів 146

П

Пам'ятка війну 94

Переломний рік. 365 днів,
щоб стати людиною, якою
ви справді хочете бути 34

Під вітрилами надії. Як
віднайти душевний спокій у
нестабільному світі 54

Підручник господаря життя.
160 уроків Валерія
Синельникова 66

Піклування про душу. Як
сповнити глибиною і сенсом
щоденне життя 57

Плем'я. Про повернення з
війни і належність до
спільноти 99

Повернення воїна.
Відновлення душі після
війни 98

Поговори зі мною... 176

Подорож чарівною
країною 62

Почніть говорити «НІ»: як
упевнено відмовляти та
викликати повагу 45

Правда про людину 1

Практичний курс доктора
Синельникова. Як
навчитися любити себе 67

Приборкати страх: досвід
«морського котика» 87

Проблеми розвитку та
корекція емоційної сфери
молодших школярів 141

Професійний стрес 26

Професійний стрес як
чинник «вигорання»
фахівців у системі «людина
– людина» 27

Психогігієна 168

Психогімнастика у
початковій школі 142

Психокорекція засобами
малюнку 182

Психологічна допомога
особистості 166

Психологічна реабілітація у
природі 63

Психологічне здоров'я
особистості: засоби
самодопомоги в умовах
тривалої травматизації 73

Психологічний супровід
особистості... 178

Психологічний супровід
учнів ПТНЗ, які
перебувають у тривожних і
стресових станах 170

Психологічні особливості
особистісного благополуччя
в професійній сфері
життєдіяльності 128

Психологічні особливості
постекстремальної адаптації
учасників
антитерористичної
операції 91

Психологічні особливості
розвитку смислоттєвих
орієнтацій в юнацькому
віці 150

Психологічні умови
запобігання емоційного

вигорання оперативними співробітниками Служби безпеки України 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах 85
Психологічні умови розвитку вольової поведінки старших дошкільників та молодших школярів 159
Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України 24
Психологія духовного розвитку особистості 177
Психологія конфліктності молодших підлітків, схильних до девіантної поведінки 162
Психологія конфлікту 119, 121
Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика 123
Психологія мотивації 44
Психологія особистості: ціннісноорієнтаційний вимір 7
Психологія посттравматичного зростання 133
Психологія потаємного «Я» 2
Психологія професійної комунікації 107
Психопрофілактика девіантної поведінки

військовослужбовців в особливих умовах діяльності 93
Психотерапія 167
Р
Реабілітація учасників бойових дій в Україні 95
Розвиток емоційного світу дитини 160
С
Секрети українського щастя, або Хюге по-українськи 53
Сила волі. Шлях до влади над собою 50
7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості 49
Сім принципів щасливого шлюбу 131
Сміх. Біологія, психіка, культура 15
Соціально-психологічні чинники виникнення стресу в сімейних стосунках молодшої сім'ї 139
Спалах! Сила несвідомих думок, або Як не заважати мозку приймати рішення 39
Стійкість: тяжко виборена мудрість для кращого життя 89
Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією 21
100 порад як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного

вигорання 22
 Стоїцизм на кожен день.
 366 роздумів про мудрість,
 стійкість і мистецтво
 жити 41
 Стрес: від Ганса Сельє до
 сьогодні 20
 Стресостійкість. Прості
 поради, як жити в
 сучасному світі 70
Т
 Таємна опора: емоційний
 зв'язок у житті дитини 158
 Таємне життя розуму. Як ми
 мислимо, відчуваємо й
 вирішуємо 14
 Таємнича сила слова. Формула
 любові. Як слова впливають на
 наше життя 108
 Так тобі й треба, або Чому в
 стосунках варто обирати
 себе 29
 Тактична комунікація для
 бізнесу 109
 Тактична комунікація для
 військових 110
 Тактична комунікація для
 закладів освіти 111
 Тактична комунікація для
 медиків 112
 Тактична комунікація для
 цивільних 113
 Твій внутрішній дитині
 потрібен дім. Як
 пропрацювати дитячі
 травми та позбутися страхів
 минулого 83
 Теорія і практика групової

психокорекції 187
 Теорія і технології
 застосування... 181
 Теорія та практика
 формування особистості як
 суб'єкта самотворення і
 самозбереження 6
 Технологія EQ- BOOST. Як
 використовувати емоційний
 інтелект у бізнесі та
 житті 10
 Тією горою є ви. Як
 перетворити самосаботаж
 на самовдосконалення 35
 Тіло веде лік. Як лишити
 психотравми в
 минулому 18
 Три сили. Як виховують в
 успішних спільнотах 140
 13 звичок, яких позбулися
 сильні духом люди 175
 13 ключів до розуміння
 себе, свого оточення та
 своїх стосунків 5
У
 Усвідомленість. Як знайти
 гармонію в нашому
 шаленому світі 36
Ф
 Форми психокорекційного
 впливу 174
 Формування психологічної
 готовності мобілізованих
 військовослужбовців-
 прикордонників до ведення
 бойових дій 96
Ц
 Це ОК, якщо ви не ОК. Як

пережити горе і втрату 17
Це почалося не з тебе. Як
успадкована родинна травма
формує нас і як розірвати це
коло 129

Ч

Чоловік, який сплутав
дружину з капелюхом, та
інші історії з лікарської
практики 179
Чому виникають
конфлікти? Причини. Етапи.
Розв'язання. Наслідки 120
Чудовий ранок. Як не
проспати життя 43

Ш

Школа відкритого
розуму 126
Шлях до внутрішньої
рівноваги 81
Шлях до зцілення: основи
роботи з наслідками
травматичних подій 172
Шопенгауер як ліки 186

Щ

Щеплення від стресу, або
Психоенергетичне айкідо 68
Що варто знати у свої 20.
Дозволь собі бути не таким,
як усі 64
Що добре, а що погано? 143
Що з тобою сталося? Про
травму, психологічну
стійкість і зцілення 59

Я

Я більше не можу!

Антикризові рецепти для
мами 153

Як навчитися контролювати
власне життя у мінливому
світі 28

Як навчитися поважати себе
й інших 164

Як подолати неспокій та
почати жити 46

Як пригорнути кактус?

Книга для батьків, які
хочуть зрозуміти своїх
підлітків 145

Як стати психологом для
себе 76

Як ти... Як розмовляти з
тими, хто втратив
близьких 118

Як ти, брате? Як ти, сестро?
Травматичний досвід та як
про нього розмовляти 114

Як ти, ветеране? Як
розмовляти з тим, хто
намагається повернутися до
цивільного життя 115

Як ви, командире? Як
розмовляти в армії, щоб
створювати взаємну
довіру і авторитет 116

Як ти, кохана(ий)? Як
розмовляти, якщо ви на
відстані 117

Як ти, сонечко? Як
розмовляти з дитиною під
час війни 165

Зміст

Передмова	3
I. Психологія особистості та психологічне здоров'я як соціокультурне явище	4
II. Емоційна сфера людини та її саморегуляція	5
II.I. Психотравми емоційної сфери (стрес, емоційне вигорання) та техніки відновлення	6
II.II. Емоційне вигорання	7
II.III. Техніки саморегуляції та відновлення	8
II.IV. Подолання бойових стресів (реабілітація та адаптація учасників бойових дій).....	16
III. Комунікація: психологія спілкування і взаємодії.....	19
III.I. Конфліктологія (міжособистісні та професійні конфлікти). Конфлікти та ментальне здоров'я.....	21
IV. Соціальні аспекти ментального здоров'я.....	23
IV.I. Ментальне здоров'я дитини	25
V. Література для психологів.	
Психологічне консультування та психотерапія	29
Алфавітний покажчик авторів.....	33
Алфавітний покажчик назв книг	36

Бібліографічне видання

**Баланс душі.
Збереження ментального здоров'я**

Бібліографічний покажчик

Відповідальна за випуск:

Чабан К. А.

Комп'ютерне опрацювання, правка:

Дорош В. Ю., Шмаль Т. А.

Дизайн обкладинки:

Дорош В. Ю.

Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.

Друк цифровий. Наклад 10 пр.

Віддруковано з готового оригінал-макета