



**Нові надходження до читальної зали
факультету філології та масових
комунікацій**

Психологія

зав. сектором культурно-
просвітницької роботи наукової
бібліотеки Маріупольського
державного університету

ДУНУК Д.А.

*М*оє завдання як терапевта полягає не в тому, щоб проникнути в змісли пацієнта і причини їх виникнення, а в тому, щоб створити умови, в яких пацієнт має можливість прожити і пережити ці змісли сам повніше і інакше, змінити їх так, щоб, в одних випадках, вони перестали породжувати або підтримувати симптоми, а в інших приводили до оптимізації копінг-стратегій і підтримці якості життя при зберігаються симптомах.

Віктор Каган



Годін, Сет.

Пробуй, не зупиняйся. Коли ви восстанне робили щось уперше? / С. Годін ; пер. з англ. З. Корабліної. – Київ : Наш Формат, 2016. – 96 с.

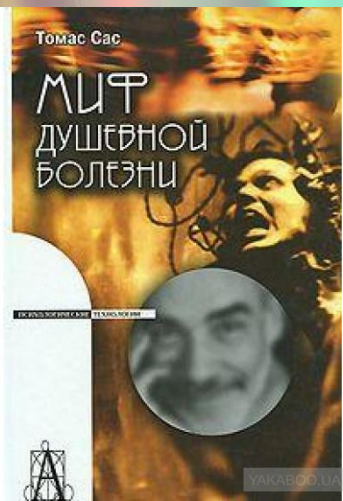
Ця книга маніфест про те, як, зрештою, припинити виконувати вказівки «згори», узяти ініціативу у свої руки і почати робити те, чого хочете саме ви. Це заклик побороти свій первісний страх перед незвіданим і заявити про себе, запустити новий проект, узятися за справді важливу і цікаву справу. Часто люди мають усе необхідне для досягнення успіху, проте не наважуються зробити перший крок. Автор переконує: не можна чекати, поки доля сама обере вас і вкаже правильний шлях, слід діяти! Варто лише почати і не боятися невдач, яка з ваших ідей урешті втілиться у щось геніальне. У цьому можете не сумніватися автор більше десяти світових бестселерів точно знає, що потрібно для успіху.

Годін, Сет.

Усі ми трохи дивакуваті. Міф про масовість і кінець конформізму / С. Годін ; пер. з англ. З. Корабліної. – Київ : Наш Формат, 2016. – 104 с.

Останні декілька століть нам вказували, що купувати, що дивитися і як думати. Нас вчили не вирізнятися. Сьогодні ж світ стрімко змінюється і ми є свідками боротьби між масовістю та неформатом. Інакшість сьогодні – нова норма. Саме тому сучасні компанії, які хочуть вижити, мають орієнтуватися на "інакших" і вести їх за собою, надихаючи створювати щось нове, а не те, що нав'язує система. Як не загубитися і вижити в епоху індивідуальності, як не пропустити унікальні бізнес-можливості – саме про це стисло, але неймовірно яскраво та аргументовано розповідає Сет Годін.





Сас, Томас.

Миф душевной болезни / Т. Сас ; пер. с англ. В. Самойлова. – Москва : Академический Проект : Альма Матер, 2010. – 421 с.

В своей самой известной работе "Миф душевной болезни" Сас подробно обсуждает проблему границ нормы и патологии в психологии, метафорическую природу понятий "заболевание" и "больной" в применении к разуму человека и возможные последствия некорректного толкования этих терминов для отдельного человека и общества в целом. Автор утверждает, что психиатрия полагает своим объектом исследования мышление и поведение, а не биологическую структуру - мозг; психическое заболевание не диагностируется с помощью исследований клеток, тканей или органов, а идентифицируется как условно заданная, в каждом случае по-разному выраженная и оцениваемая совокупность особенностей мыслительной и поведенческой деятельности. Несмотря на то, что некоторые люди ведут себя или смотрят на вещи таким образом, что представляются окружающим неадекватными, это не означает, что у них болезнь. В этой трактовке "болезнь" или "заболевание" оказываются лишь медицинской метафорой для описания расстройства поведения.



Вейнингер, Отто.

Пол и характер. Принципиальное исследование / О. Вейнингер. – Москва : TERRA - TERRA, 1992. – 480 с.

Целью этой книги является попытка свести всю противоположность между мужчиной и женщиной к единому общему принципу, решить вопрос об отношениях между полами в свете новой решающей точки зрения.



Термін "психологія" означає "наука про душу", "вчення про душу" або, якщо дослівно, "душезнавство" (рос. "душеведение"). Однак ніяке абсолютно повне знання про душу (як, втім, і про інші об'єкти) принципово неможливе - можливий лише рух до цього знання. Тим часом душа, яку - на відміну від об'єктів і явищ природи - неможливо безпосередньо побачити, помацати, виміряти, виявляється особливо складним об'єктом для вивчення, настільки, що, як кажуть, Альберт Ейнштейн, познайомившись і поговоривши з великим швейцарським психологом Жаном Піаже, вигукнув: "Наскільки просто те, чим займаюся я, в порівнянні з тим, чим займаєтеся Ви!". За іншими версіями, його слова звучали так: "Теоретична фізика - це дитяча гра в порівнянні з таємницями дитячої гри!". Ще один варіант: "Господи, наскільки психологія складніше фізики!".



Клейнман, Пол.

Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше! / П. Клейнман ; пер. з англ. Ю. Кузьменко. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. – 240 с.

Це видання – справжній путівник у світі класичної та сучасної психології для тих, хто вперше зацікавився цією наукою або прагне краще зрозуміти себе та поведінку людей.

А ще:


- Навчить виміряти кохання за шкалою Зіка Рубіна;
- Намалює психологічний портрет Адольфа Гітлера;
- Розповість про типи психологічних розладів і терапевтичну користь гіпнозу та арт-терапії;
- Познайомить із теорією шести рукостискань;
- Відкриє таємниці сновидінь, інтелекту та організації пам'яті.

Гладуелл, Малколм.


Неординарні історії успіху / М. Гладуелл ; пер. з англ. І. Савюк. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. – 256 с.

Що робить людей неординарними? Чи багато вирішує випадок у нашому житті? Як цілковито реалізувати свої таланти? Скільки годин наполегливої праці необхідно, аби стати кращим із кращих? Переконайтеся, що слова "геній" більше не існує. Але поки в людей є здібності, наполегливість і фантазія – будуть неординарні. Станьте одним із них!





Психологи рідко когось переконують в чому-небудь. Вони з повагою й інтересом ставляться до цінностей і переконань іншої людини; їх завдання - супроводжувати клієнта, а не переконувати і не нав'язувати свою точку зору. У них завжди більше питань, ніж відповідей. Безумовно, психологи вміють в процесі спілкування виявити вихідні потреби й установки співрозмовника - це розуміння дозволяє краще побудувати систему переконання співрозмовника, але все-таки головною цінністю буде залишатися особистість іншого, навіть якщо ця особистість має ірраціональні переконання, що блокують діяльність.



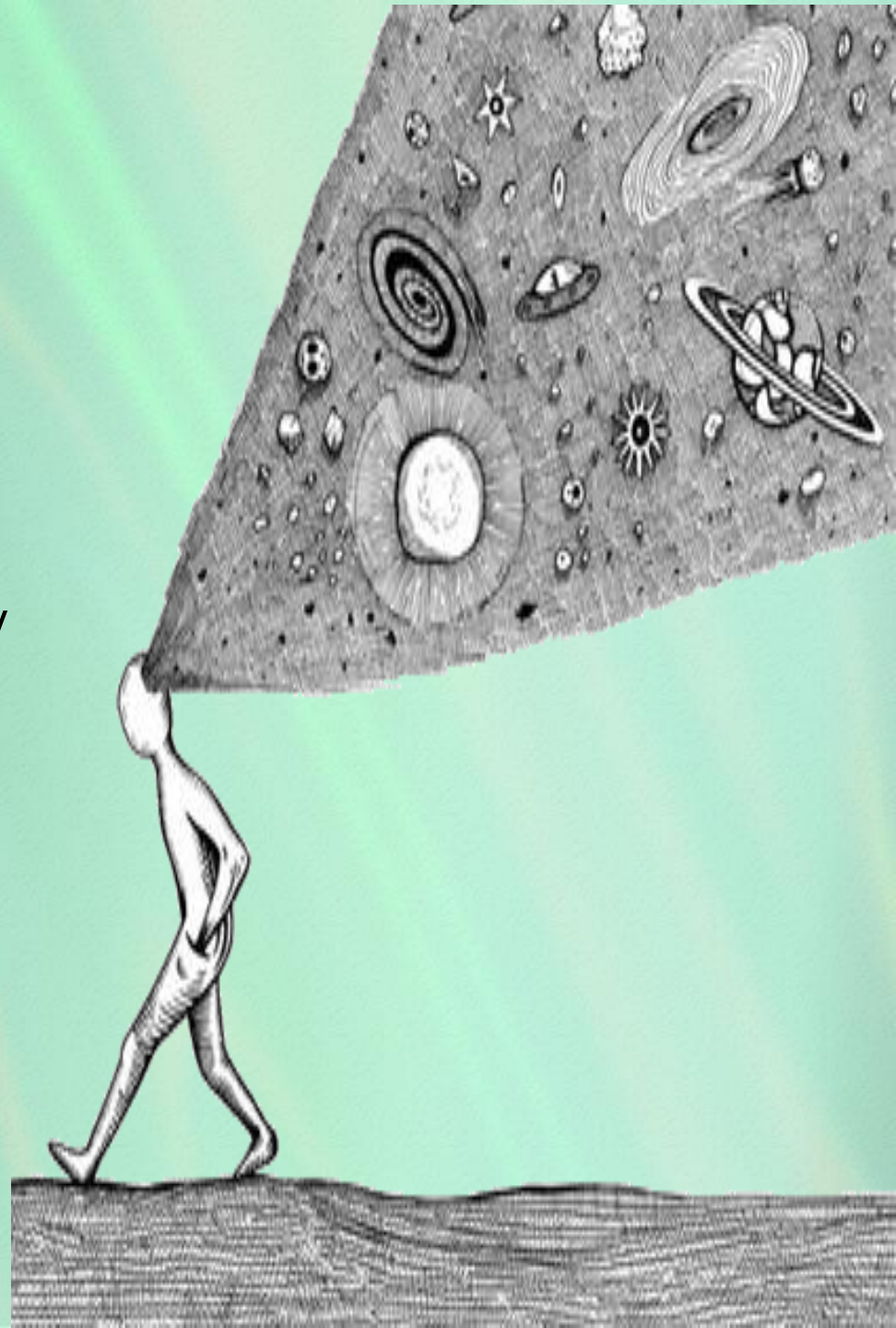
Факти, внаслідок яких психолог не стане користуватися арсеналом управління без згоди клієнта, партнера по спілкуванню.

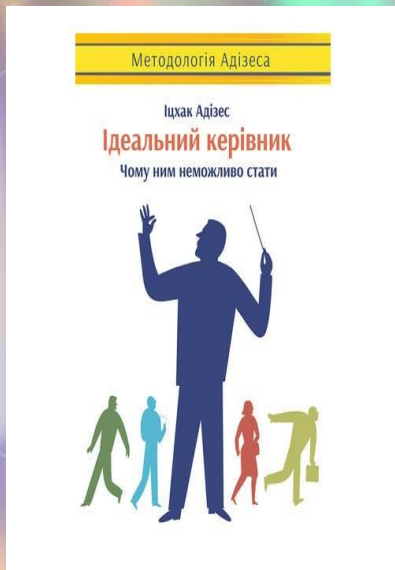
По-перше, управління поведінкою іншої людини поза його волею (використання маніпуляцій) руйнує відносини, робить неможливими робочий альянс і, відповідно, надання психологічної допомоги клієнту, і навіть просте дружнє спілкування.

По-друге, прагнення до влади над клієнтом суперечить професійній етиці психолога. Страшний варіант, коли психолог вбивається владою над іншим, свідчить про недостатню особистісну зрілість і, відповідно, про низький рівень професіоналізму. Інші, також неприйнятні, варіанти - коли вплив на іншого використовується в корисливих і прагматичних цілях. Навіть саме слово "клієнт" передбачає, що психолог працює над його "замовленням", в ситуації заздалегідь прийнятих спільних цілей і завдань. Саме по собі управління поведінкою - не самоціль.

І по-третє, ніякої спосіб впливу не буде ефективним, якщо людина налаштована критично. Навіть в стані глибокого трансу людина не зробить того, що б суперечило його морально-етичним уявленням і нормам.

Знати себе "до кінця" неможливо. Людина, яка стверджує, що пізнала себе повністю, помиляється. Але прагнення до самопізнання, прагнення дійти "до підстав, до коренів, до серцевини" для психологів дійсно характерно (але, зауважимо, не для всіх психологів і не тільки для психологів). У всякому разі, часто - і, з нашої точки зору, справедливо - кажуть, що практичний психолог повинен бути особистісно опрацьований, тобто повинен знати власні прагнення, цінності, слабкості тощо, щоб в роботі з іншою людиною не вирішувати, сам того не відаючи, свої неусвідомлювані проблеми, а саме допомагати іншому (клієнту).





Адізес, Іцхак.

Ідеальний керівник. Чому ним неможливо стати / І. Адізес ; пер. з англ. С. Опацька. – Київ : Наш Формат, 2017. – 288 с.

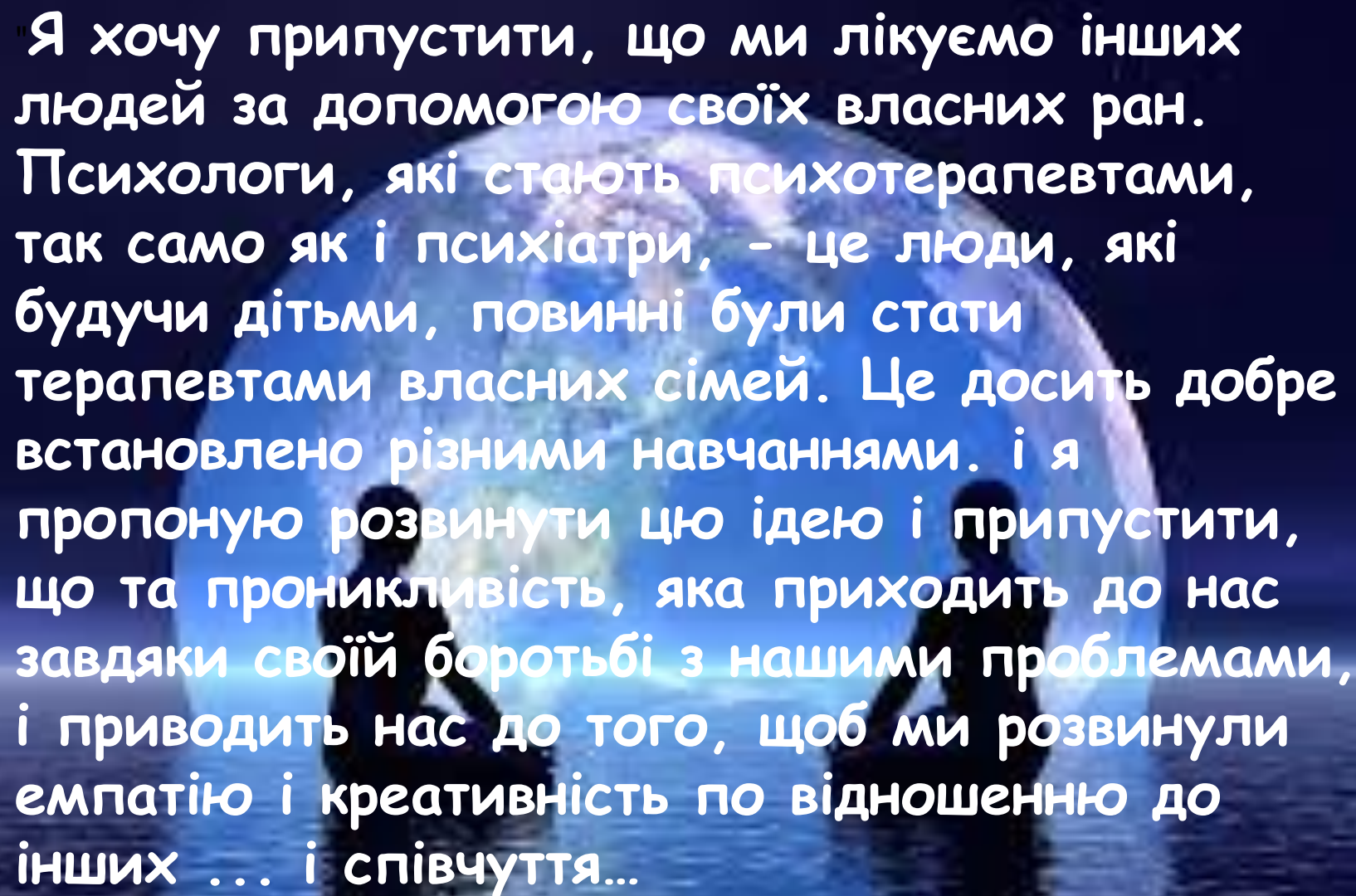
Ідеального керівника в природі просто не існує. Адже одна людина насправді не може впоратися з таким складним процесом, як менеджмент. Успіх вимагає поєднання певних якостей, які часто зовсім несумісні. Але можна й потрібно створити команду, кожен учасник якої доповнюватиме один одного в стилях управління. Адізес називає та характеризує чотири стилі керування: Самотній рейнджер, Бюрократ, Підпалювач і Суперпослідовник. Якщо побудувати між ними правильну комунікацію, то навіть неминучі конфлікти вдасться використати для правильних та ефективних рішень.

Двек, Керол.

Налаштуйся на зміни. Нова психологія успіху / К. Двек; пер. Ю. Кузьменко. – Київ : Наш Формат, 2017. – 288 с.

Всесвітньовідома психологиня Стенфордського університету Керол Двек за роки своєї наукової діяльності відкрила простий, але досить потужний феномен: психологічні установки є насправді дієвими. Успішність у навчанні й роботі, спортивні досягнення, мистецький хист та й взагалі будь-яка сфера людського життя може змінюватися залежно від того, що саме ми думаємо про наші можливості й таланти. Наші вміння не є сталими, і лише старанність та наполеглива праця здатні призвести до реальних досягнень.





"Я хочу припустити, що ми лікуємо інших людей за допомогою своїх власних ран. Психологи, які стають психотерапевтами, так само як і психіатри, - це люди, які будучи дітьми, повинні були стати терапевтами власних сімей. Це досить добре встановлено різними навчаннями. і я пропоную розвинути цю ідею і припустити, що та проникливість, яка приходить до нас завдяки своїй боротьбі з нашими проблемами, і приводить нас до того, щоб ми розвинули емпатію і креативність по відношенню до інших ... і співчуття...

Ролло Мей



Варій, М. Й.

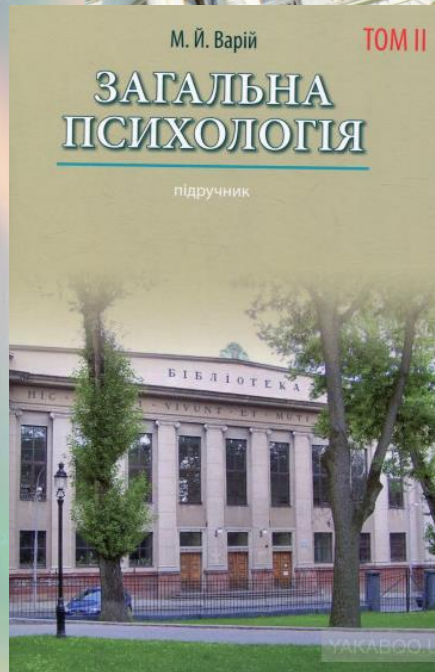
Загальна психологія: підручник : у 2 т. / М. Й. Варій. - Львів : Априорі. –

Том 1. - 5-е вид., виправл. і доповн. - 2016. - 382 с.

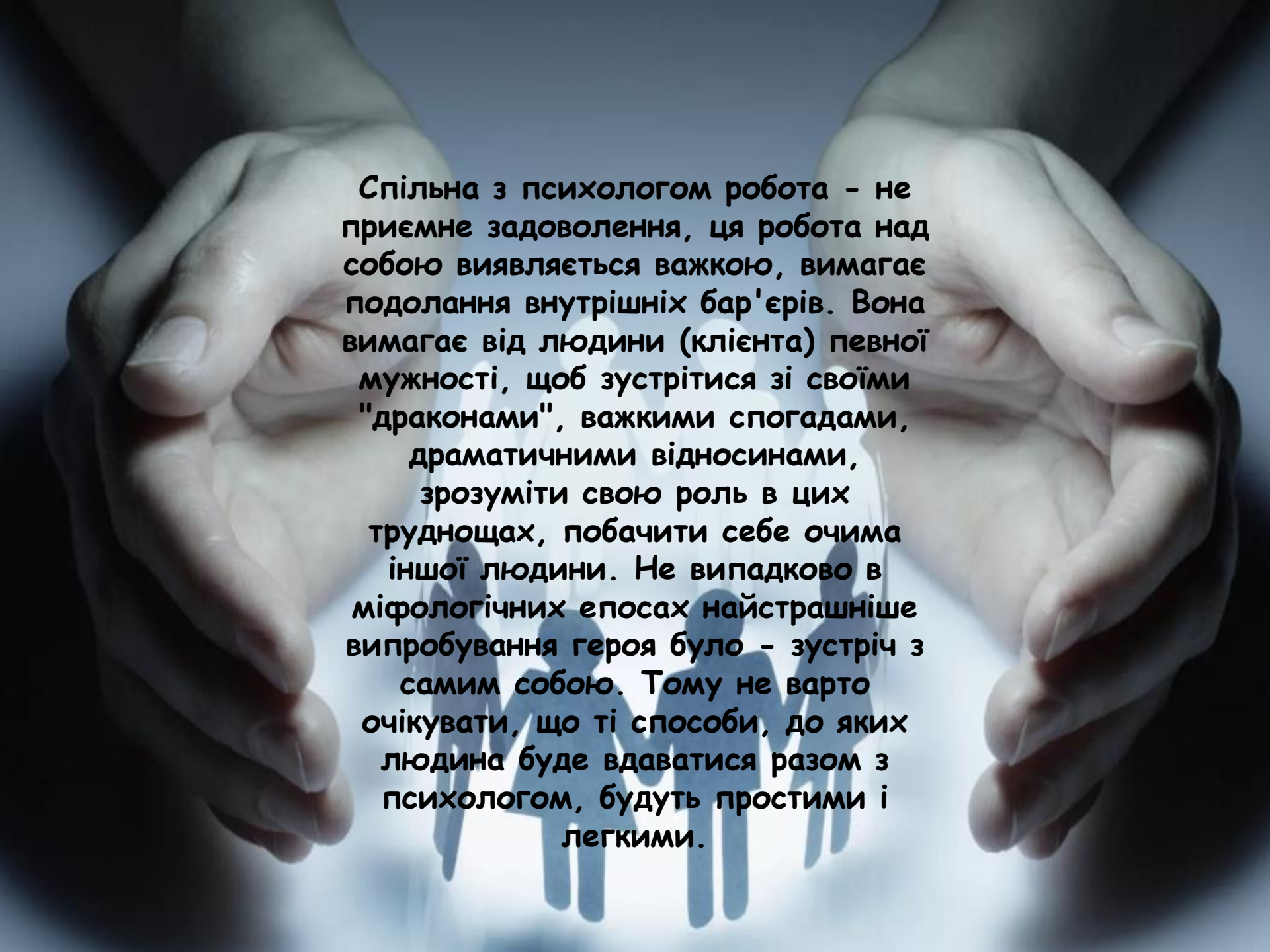
Варій, М. Й.

Загальна психологія : підручник : у 2 т. / М. Й. Варій. - Львів : Априорі.

Том 2. - 5-е вид., виправл. і доповн. - 2016. - 358 с.



Це книга, в якій подано всі головні аспекти загальної психології в обсязі, необхідному для підготовки фахових психологів і педагогів. Викладення навчального матеріалу має проблемно-дослідницький характер, що дає студентіві змогу не лише розширити свої уявлення про психологічну науку, а й активізувати пізнавальну діяльність. Водночас у написанні підручника автор дотримувався власної психоенергетичної концепції психіки та психічного і побудованої на її основі психоенергетичної ментально-соціодуховної концепції особистості. Для студентів вищих закладів освіти психологічних спеціальностей, аспірантів, психологів-практиків, педагогів, а також усіх, хто цікавиться історією психології та сучасними проблемами цієї науки.



Спільна з психологом робота - не приємне задоволення, ця робота над собою виявляється важкою, вимагає подолання внутрішніх бар'єрів. Вона вимагає від людини (клієнта) певної мужності, щоб зустрітися зі своїми "драконами", важкими спогадами, драматичними відносинами, зрозуміти свою роль в цих труднощах, побачити себе очима іншої людини. Не випадково в міфологічних епосах найстрашніше випробування героя було - зустріч з самим собою. Тому не варто очікувати, що ті способи, до яких людина буде вдаватися разом з психологом, будуть простими і легкими.

Голмз, Джеймі

Нонсенс: осягнути і перемогти / Д. Голмз ; пер. з англ. М. Шимчишин. – Київ : Наш Формат, 2016. – 320 с.

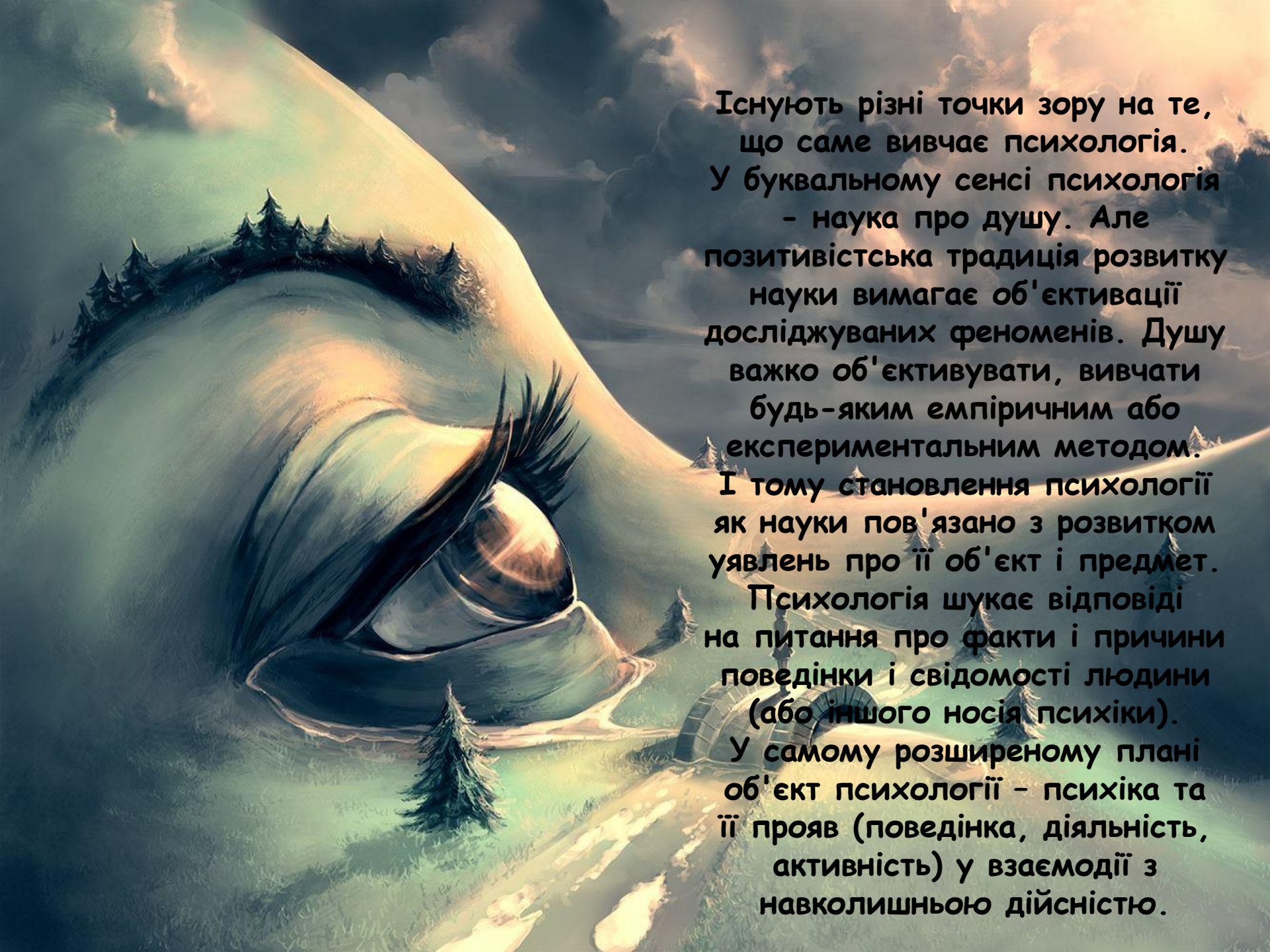
Що відбувається, коли ми стикаємося з чимось невідомим та суперечливим? Чому прагнемо за будь-яких умов уникнути плутанини і знайти однозначну відповідь? У книзі Джеймі Голмза по-новому осмислено роль неоднозначності в нашому житті, розглянуто, як різні обставини посилюють нашу потребу в завершеності. Автор пояснює, як ми осягаємо світ, переживаємо напружені життєві колізії і як це впливає на наші рішення. У ситуаціях, які кидають нам виклик, неоднозначність може допомогти нам розвинути в собі винахідливість і досягти успіху. «Нонсенс» — свого роду спроба пояснити, як ми пізнаємо світ і приймаємо рішення. Автор не обмежується загальною теорією, а на конкретних прикладах розглядає, які небезпеки приховують невизначеність і неоднозначність, та як можна використати їх собі на користь.



Левітт, Стівен.

Думай як фрік. Нестандартні підходи до розв'язання проблем / С. Левітт, С. Дабнер ; пер. з англ. Т. Заволоко. – Київ : Наш Формат, 2016. – 216 с.

Для успіху в сучасному світі потрібно не лише знати більше, працювати швидше, а й мислити інакше. Бо виграє той, хто першим знайде небанальний розв'язок проблеми. Автори Стівен Левітт та Стівен Дабнер пропонують читачам перелаштувати спосіб мислення і застосовувати нестандартні підходи у різноманітних ситуаціях. Автори щедро ілюструють свої аргументи маловідомими фактами з історії, психології, економіки, а іронічний стиль не дасть читачеві нудьгувати.



Існують різні точки зору на те, що саме вивчає психологія. У буквальному сенсі психологія - наука про душу. Але позитивістська традиція розвитку науки вимагає об'єктивації досліджуваних феноменів. Душу важко об'єктивувати, вивчати будь-яким емпіричним або експериментальним методом. І тому становлення психології як науки пов'язано з розвитком уявлень про її об'єкт і предмет. Психологія шукає відповіді на питання про факти і причини поведінки і свідомості людини (або іншого носія психіки). У самому розширеному плані об'єкт психології - психіка та її прояв (поведінка, діяльність, активність) у взаємодії з навколишньою дійсністю.

Д'єго
Ана

Калб
Морено

СОН

наука сну,
або
пробудження після
неспокійної ночі



YAKABOO.UA

Калб, Д'єго.

Сон. Наука сну, або Пробудження після неспокійної ночі / Д. Калб, А. Морено ; пер. з ісп. С. Борщевський. – Львів : Вид-во Анетти Антоненко ; Київ : Ніка-Центр, 2018. – 144 с.

У книжці Д'єго Калба та Ани Морено "Сон. Наука сну, або Пробудження після неспокійної ночі" йдеться про дивовижну здатність людини бачити сни. Автори в живому розмовному стилі діляться з нами своїм баченням феномена сну та сновидіння, щоб кожен зрозумів і визнав значення цього геніального психічного механізму. Чому людина спить? Що відбувається при цьому з її мозком, тілом, розумом? Чи справді є люди, здатні запрограмувати свій внутрішній годинник таким чином, щоб прокидатися в потрібний час? На ці, та багато інших цікавих запитань знайдуться відповіді на сторінках книжки.

Життя - це процес постійного вибору. У кожен момент людина має вибір: або відступ, або просування до мети. Або рух до ще більшої боязні, страхів, захисту, або вибір мети і зростання духовних сил. Вибрати розвиток замість страху разів десять на день - значить десять разів просунути до самореалізації

Абрахам Маслоу



<https://inlviv.in.ua/zhittya/psihologiya/20-tsytat-unikalnogo-psyhologa-oleksandra-sviyasha>

https://stud.com.ua/88138/psihologiya/mifologiya_profesiyi_psiholog

<https://moyaosvita.com.ua/psihologija/citati-pro-psixologiyu/>

Дякуємо за увагу
і ласкаво просимо
до читальної зали
факультету філології
та масових комунікацій