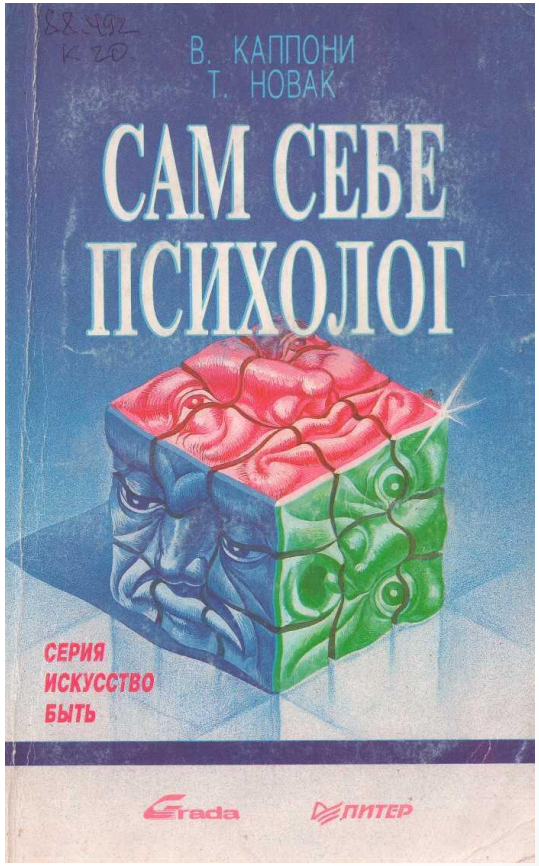
Цікавий світ психології

(до Всесвітнього дня психічного здоров'я)

Вивчення людини складає одне з найважливіших завдань науки, а серед наук про людину **психологія** займає одне з перших місць.

Психологія дає можливість розуміти самого себе, знати свої сильні і слабкі сторони. А знати себе необхідно для самовиховання, для роботи над собою, над виправленням своїх недоліків, над розвитком своїх здібностей.

Задумана як свого роду «путівник по душевній гігієні», ця книга містить конкретні поради, тести і цікаві ігри, які дозволять краще зрозуміти себе та інших, осягнути таємниці подолання кризових станів нашої душі.



Каппони, В.

Сам себе психолог [Текст] = Sam sobe psyhologem : [пер. с чешск. А. В. Агарков] / В. Каппони, Т. Новак. – СПб. : Питер, 1994. – 219, [1] с. : ил. – (Серия "Искусство быть" ; кн. 7).

Інтуїція – це здатність людини у деяких випадках несвідомо, чуттям уловлювати істину, передбачати, вгадувати щось, спираючись на попередній досвід, знання і т. ін.; чуття, проникливість, здогад, передчуття, шосте чуття.

Лайза Шульц - відомий психолог, навчає своїх пацієнтів розширювати межі своїх інтуїтивних здібностей, за допомогою яких можна краще зрозуміти найтонший зв'язок між розумом, тілом і емоціями.

Шульц, Л.

Язык интуиции [Текст] = Mona Lisa Schulz. Awakeing Intuition : [как использовать свою интуицию для решения самых сложных проблем] / Лайза Шульц ; [пер. с англ. А. Озерова]. – М. : ЭКСМО- Пресс, 2002. – 447, [1] с. : ил. – (Серия "Психологический бестселлер").

Знання психології допомагає правильно організувати розумову роботу, зокрема учбову. Які прийоми заучування є найбільш економними і ведуть до кращого засвоєння знань? Як організувати вправи для вироблення тих або інших навиків? Від чого залежить розвиток спостережливості, уваги, мислення? Ці питання відносяться до галузі психологічних знань.

ОСНОВНІ РОЗДІЛИ (ГАЛУЗІ) ПСИХОЛОГІЇ

ЗООПСИХОЛОГІЯ – вивчає поведінку тварин

ДИТЯЧА ПСИХОЛОГІЯ – вивчає поведінку дітей

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ – вивчає соціально-психологічні прояви людини, взаємодію людей один з одним, соціальні групи

МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ – вивчає психологічні особливості медичних працівників і хворих; методи психогігієни та психопрофілактики

ПАТОПСИХОЛОГІЯ – відхилення у психічній діяльності

ВІЙСЬКОВА ПСИХОЛОГІЯ – поведінку в умовах бойових дій

ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ – взаємодію людини із технікою

В посібнику дається виклад основних положень психології танцю з позицій діяльнісного підходу , танець – як творчість, як засіб спілкування, як особливий вид психомоторної активності особистості. Виклад основних теоретичних положень супроводжується вправами та завданнями, які мають розвивальний та діагностичний характер.

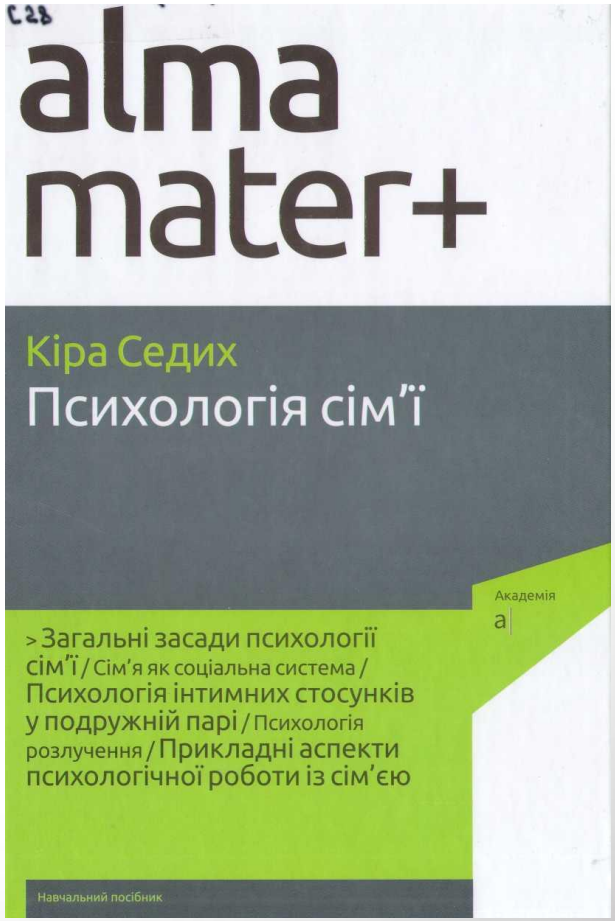
Роговик, Л. С.

Психологія танцю [Текст] / Людмила Роговик. – К. : Главник, 2008. – 303, [2] с. – (Психологічний інструментарій). – Бібліогр.: с.298–301. – 1 500 пр.

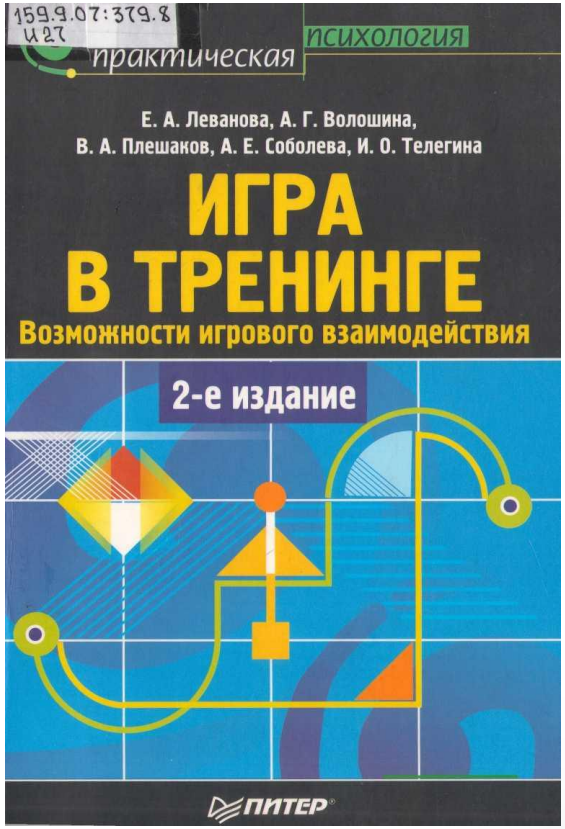
Психологія сім'ї — це розділ психології, який вивчає сутність і еволюцію сімейних відносин, особливості їх виникнення, становлення, стабілізацію і розпад, а також ряд інших моментів, пов’язаних з сім’єю і сімейним життям. Завдання психології – не просто зазирнути у внутрішній світ людини, довідатися, як він влаштований і як співвідноситься із зовнішнім світом, а й як стати на шлях самовдосконалення та саморозвитку.

Седих, К. В.

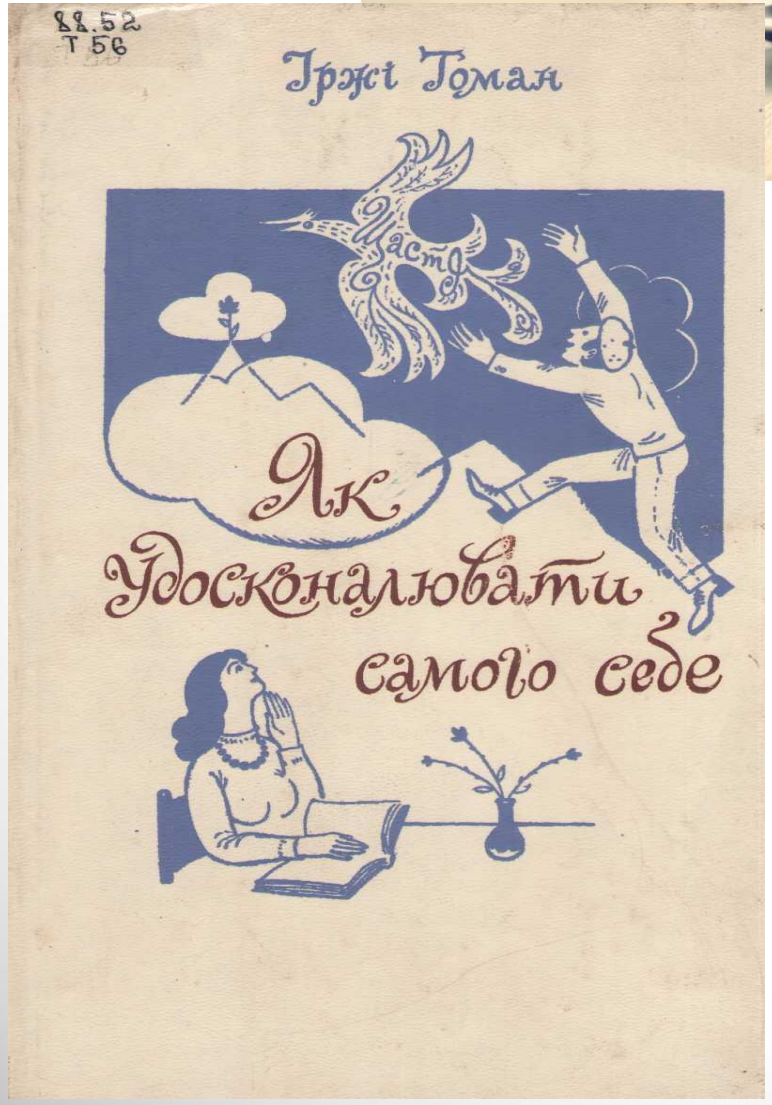
Психологія сім`ї [Текст] : навч. посібник : [рек. МОН України як навч. посіб. для студ. ВНЗ] / Кіра Седих. – 2-ге вид., стер. – К. : Академія, 2017. – 190, [2] с. : рис., табл. – (Альма-матер+). – Зміст: Загальні засади психології сім'ї ; Психологія інтимних стосунків у подружній парі ; Прикладні аспекти психологічної роботи із сім'єю. – Бібліогр.: с. 186–191. – Термінологічний словник: с. 179–185.



Тре́нінг (англ. *training*) — це запланований процес модифікації (зміни) відношення, знання чи поведінкових навичок того, хто навчається, через набуття навчального досвіду з тим, щоб досягти ефективного виконання в одному виді діяльності або в певній галузі.



Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия [Текст] : [практика использования игры в тренингах] / Е. А. Леванова, А. Г. Волошина, В. А. Плешаков [и др.]. – 2-е изд. – СПб ; М. [и др.] : Питер, 2008. – 202, [1] с. : табл. – (Практическая психология). – Библиогр.: с. 93–96.- Приложения: с. 97-202.



Прагнення до самовдосконалення властиво самій природі людини. Протягом усього свого життя людина не тільки відчуває вплив суспільства, а й самостійно розвиває свої розумові, фізичні і духовні здібності. У книзі чеського соціолога І. Томана містяться практичні поради з приводу взаємин в сім'ї, трудовому колективі, суспільстві.

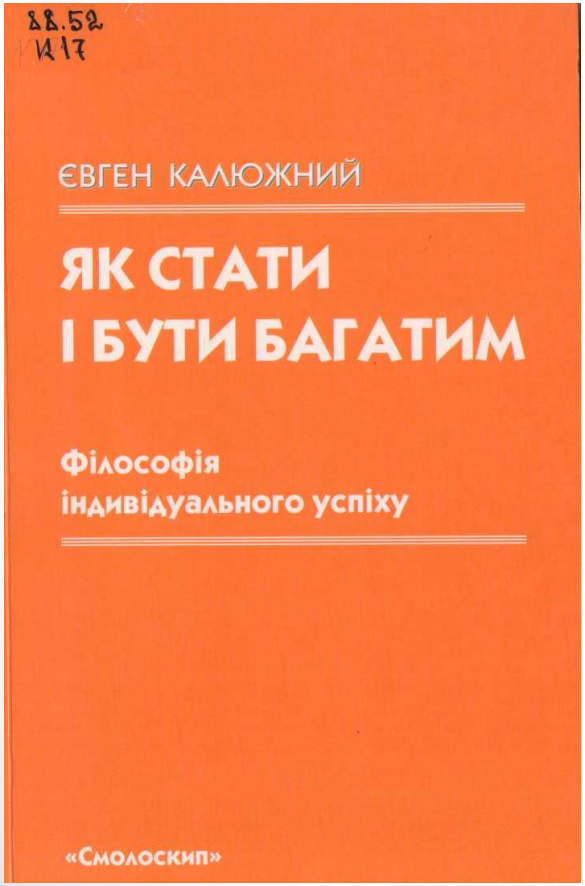
Томан, І.
Як удосконалювати самого себе [Текст] = Iiri Toman. Jak zdokonalovat sam sebe / Іржі Томан ; [пер. з чеської В. К. Житника]. – К. : Політвидав України, 1984. – 236, [4] с. : іл. – Бібліогр.: в підряд. приміт.

Знати себе необхідно також для того, аби свідомо обрати таку спеціальність, таку роботу, в якій можна принести більшу користь і отримати більше задоволення.

Дип, С.

Верный путь к успеху [Текст] : 1600 советов менеджерам / С. Дип, Л. Сесмен ; [пер. с англ. А. Суворовой]. – М. : Вече : Персей : АСТ, 1995. – 382, [2] с. : табл., схемы. – (Self-Help). – Содержание: Бизнес ; Жизненный успех ; Психология ; Самообразование ; Здоровье ; Любовь и секс ; Семья и дети. – Бібліогр.: в тексте.

Багатство не є якоюсь раптовою подією. Багатство притягується постійним позитивним мисленням людини. Ця звичка позитивної свідомості досягається звичкою повторення.



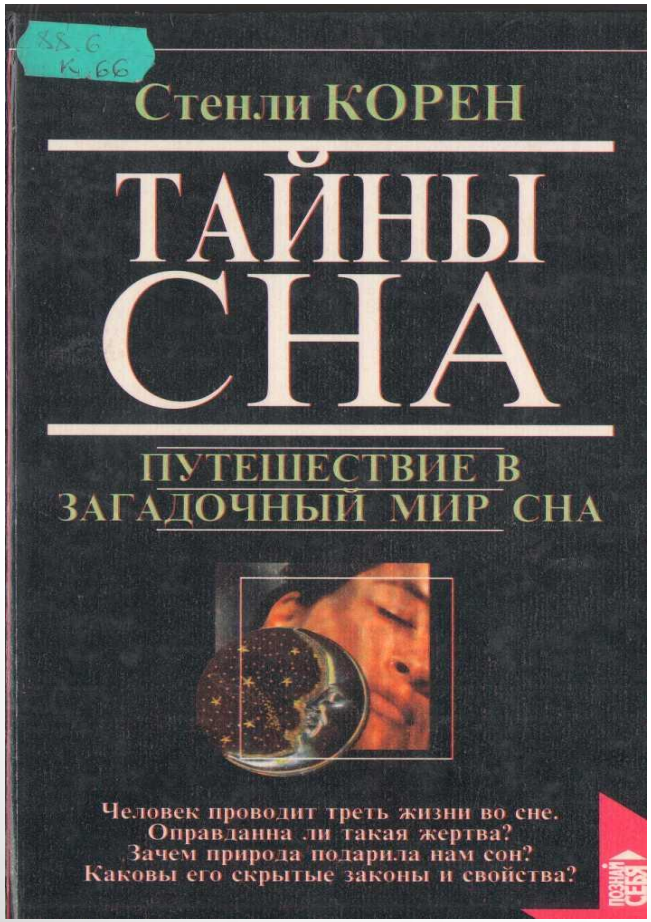
Калюжний,Є.
Як стати і бути багатим [Текст] : філософія індивідуального успіху : [пер. з франц.] / Євген Калюжний ; [ред. І. Казимирова ; передм. Ярини Небідної]. – К. : Смолоскип, 2006. – 280, [2] с.

Зигмунд Фрейд був першим, хто зайнявся науковим аналізом сновидінь і дав їм психологічне пояснення. Він наділяв їх охоронною функцією, важливою для психічного здоров’я.

Фрейд, З.

О сновидениях [Текст] : тотем и табу, очерки по теории сексуальности, о сновидениях : пер. с нем. / З. Фрейд. – Х. : ФОЛИО, 2005. – 413, [3] с. : схемы. – (Мастера . Психология.). – Библиогр.: в подстрочных примечаниях.

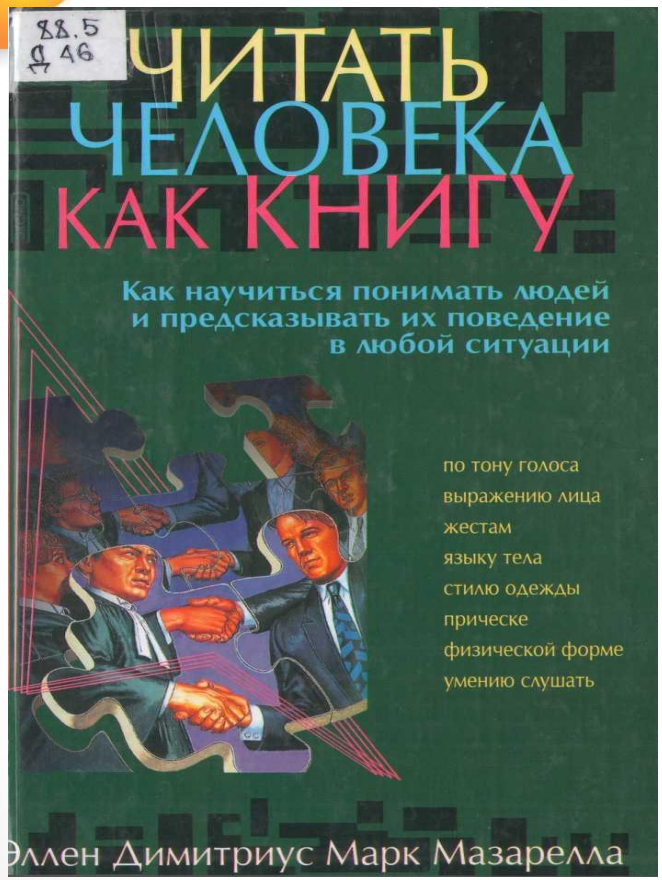
Сновидіння є одним з найбільш загадкових явищ в світі. Дуже багато вчених робили спроби пояснити їх природу.



Корен, С.

Тайны сна [Текст] : путешествие в загадочный мир сна / Стенли Корен ; [пер. з англ. С. Чипуштанова]. – М. : Вече : АСТ, 1997. – 415, [1] с. : схемы. – (Познай себя).

Хто володіє собою - володіє світом, кажуть китайці. А для того, щоб собою володіти, надто вже бажано себе знати і розуміти. А також вміти визначати характер іншої людини за певними ознаками.



Димитриус, Э.

Читать человека как книгу [Текст] : [как научится понимать людей и предсказывать их поведение в любой ситуации: по тону голоса, выражению лица, жестам, языку тела, стилю одежды, прическе, физической форме, умению слушать] / Эллен Димитриус, Марк Мазарелла. – М. : ЄКСМО-Пресс, 2002. – 478, [2] с.

Відомі американські психологи розробили спеціальну програму «читання людей», яка допоможе краще розуміти мотивацію поведінки людей, складати психологічний портрет по першому враженню, навчають техніці погляду на себе з боку. Ви навчитеся швидко оцінювати психологічну обстановку, в яку потрапляєте, і коригувати у разі потреби свою поведінку.

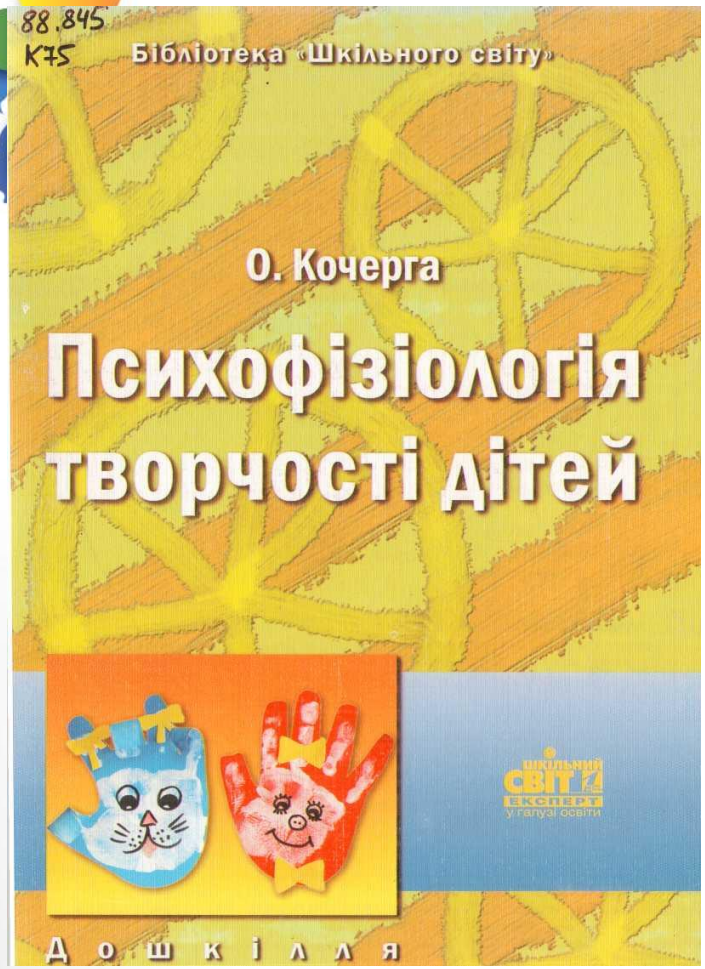
Карнеги, Д.

Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей... [Текст] / Дейл Карнеги : [пер. с анг. Д. С. Лободенко]. – Минск : СЛК, 1997. – 635, [2] с. – Зміст: Как завоевыать друзей и оказывать влияние на людей ; Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично ; Как перестать беспокоиться и начать жить.

“Якщо доля підносить тобі лимон, зроби з нього лимонад.”

“Єдина людина, з якою ви повинні порівнювати себе - це ви в минулому. І єдина людина, краще якої ви повинні бути - це ви зараз.”

Дейл Карнеги



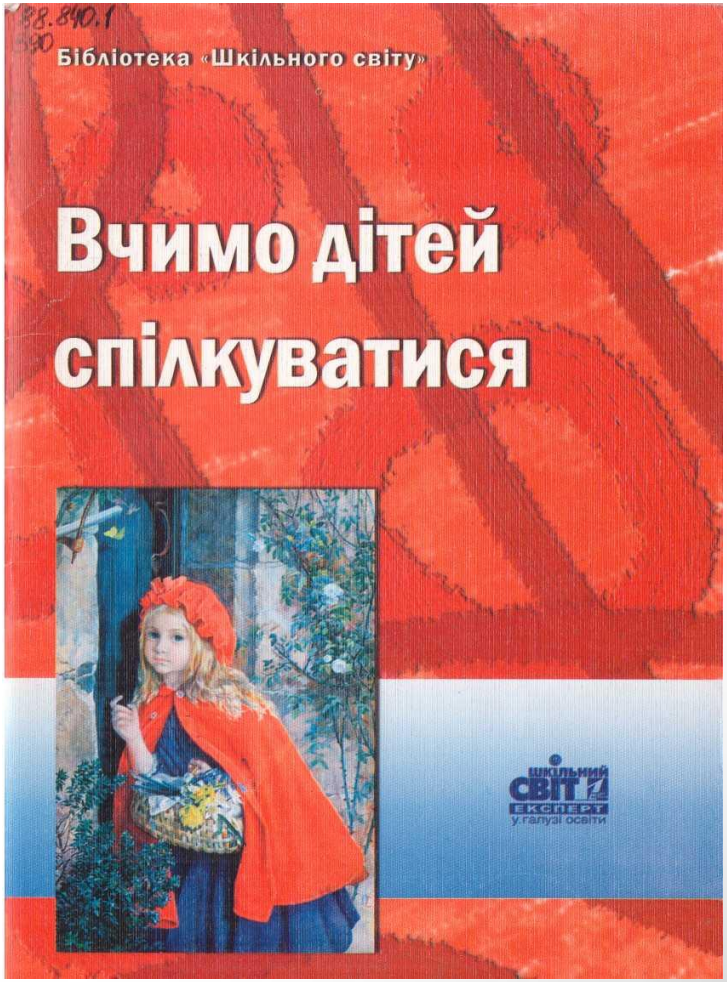
У посібнику розглянуто фізіологічні та нейронні механізми становлення дитячої творчості. Дошкільний вік — це час, коли у дитини відкриті «канали сензитивності» до багатьох видів діяльності. Це важливий та визначальний період активної дії енергопотенціалу, психомоторики дитини, що, насичуючи мислення, почуття та уяву, допомагає дитині у становленні та розвитку її критичності.

Кочерга, О. В.

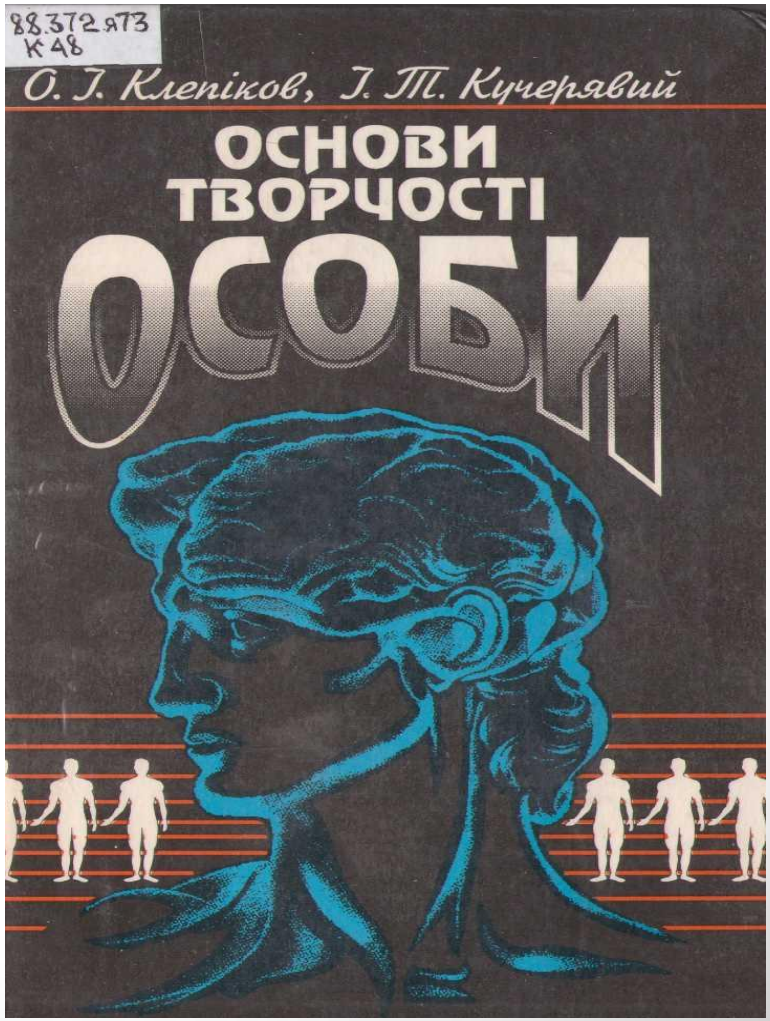
Психофізіологія творчості дітей [Текст] : [посібник] / Олександр Кочерга. – К. : Шкільний світ, 2011. – 125, [3] с. : табл. – (Б-ка "Шкільного світу"). – Бібліогр.: в тексті.

У книжці зібрані найефективніші і безпрограшні тренувальні вправи, тренінги та виховні заходи, які допоможуть вам налагодити комунікацію з іншими.

Вчимо дітей спілкуватися [Текст] / [упоряд. Л. В. Шелестова, Н. В. Чиренко, Н. В. Чернякова]. – К. : Шкільний світ, 2011. – 118, [2] с. : іл., схеми., табл. – (Б-ка "Шкільного світу"). – Бібліогр. в тексті.



Клепіков, О. І.
Основи творчості особи [Текст] : навч. посіб. для студ. ВНЗ : рек. МОН України / О. І. Клепіков, І. Т. Кучерявий ; [ред. О. В. Василенко]. – К. : Вища школа, 1996. – 294, [2] с. : іл., табл. – Бібліогр.: с. 289–295.

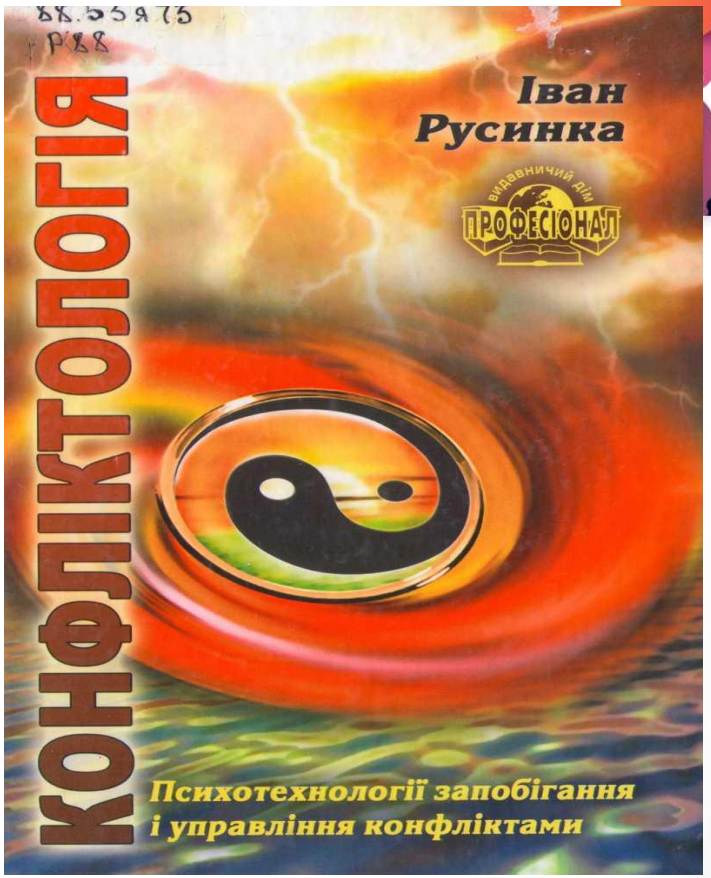


Мета посібника — допомогти студенту поглибити знання своєї особистості, чіткіше зрозуміти свої бажання, можливості, способи досягнення своїх цілей і мрій.

Подано практичні рекомендації з урахуванням специфічних соціальних, соціокультурних і психологічних чинників у діяльності ділової людини в умовах переходу до ринкових відносин.

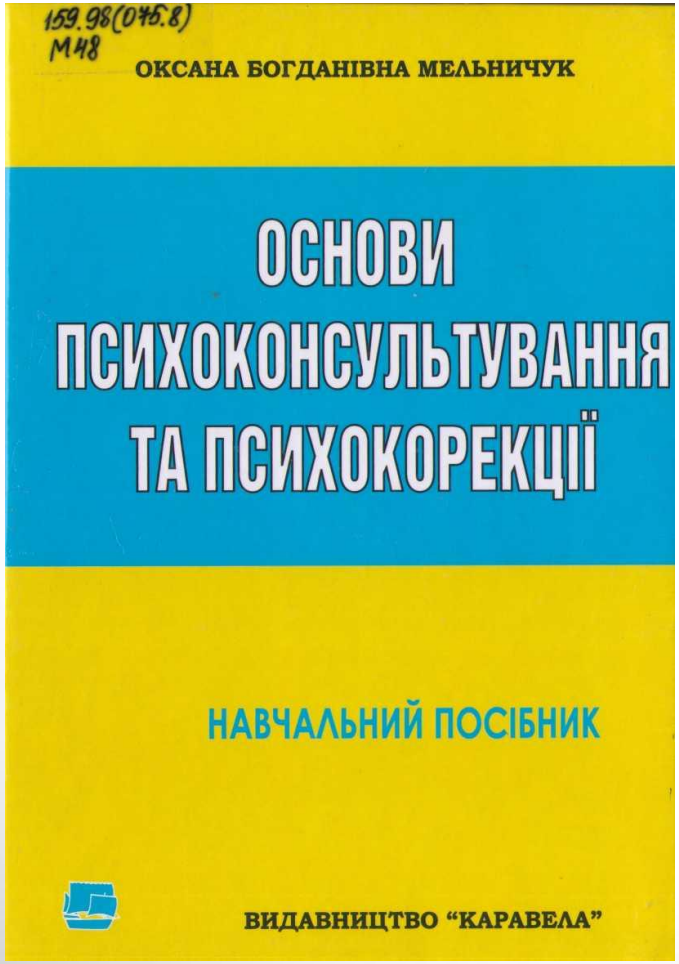
Русинка, І. І.

Конфліктологія. Психотехнології запобігання і управління конфліктами [Текст] : навч. посібник : рек. МОН України як навч. посібник для студ. економічних спец. ВНЗ / Іван Русинка ; [рец.: С. І., Ситник, Р. М. Хмурич] .; МОН України. – К. : Професіонал, 2007. – 334, [1] с. – Режим доступу: http://udpu.org.ua/library_files/420419.pdf. – Бібліогр.: с. 331–334.



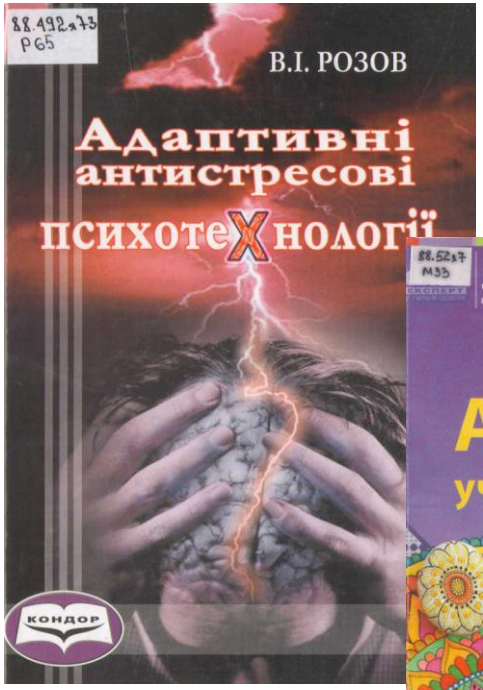
У посібнику узагальнений теоретичний та практичний матеріал, що сприятиме формуванню соціально-психологічної компетентності майбутніх фахівців в галузі економіки. Автор особливу увагу приділяє методам і засобам запобігання конфліктам, специфіці вирішення внутрішньоособистісних конфліктів. Чільне місце відводиться проблемам конструктивного управління конфліктами, зокрема, мистецтву ведення переговорів як засобу вирішення конфліктів.

Навчальний посібник висвітлює загальні та практичні проблеми основ психологічного консультування та психологічної корекції, висвітлює зміст, принципи та методи надання психологічної допомоги та питання практики психологічної консультації з різними категоріями клієнтів, розкриває питання теорії та практики психологічної корекції.



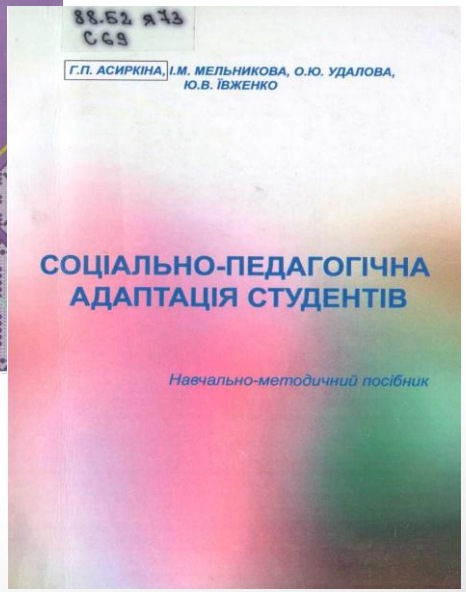
Мельничук, О. Б.
Основи психоконсультування та психокорекції [Текст] : навч. посіб. для студ. ВНЗ, які навч. за спец. "Практична психологія" / Оксана Богданівна Мельничук ; МОН України, НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2-ге вид., стереотип. – К. : Каравела, 2017. – 389, [1] с. : іл., табл. – Бібліогр.: с. 370–385 та до кожної теми. – Предм. покажч.: с. 386–389.

Ці посібники завдяки широкому діагностичному інструментарію, корекційно - розвивальним програмам, тренінгам допоможуть вчасно виявити проблеми адаптації дітей в перехідні періоди їх життя і посприяти швидкому пристосуванню дитини до нових умов життя.



Розов, В. І.
Адаптивні антистресові психотехнології [Текст] : навчальний посібник : рек. МОН України як навч. посіб. для студентів ВНЗ / В. І. Розов. – К. : Кондор, 2005. – 276, [1] с. : табл. – Бібліогр.: с. 270–276.

Мушинський, В. П.
Адаптація учнів і випускників [Текст] : [посібник] / В. П. Мушинський, О. Л. Попова, О. В. Бондар ; [упоряд. Т. Червонна]. – К. : Шкільний світ, 2015. – 165, [1] с. : іл., табл. – (Б-ка "Шкільного світу"). – Бібліогр.: с. 164–165.

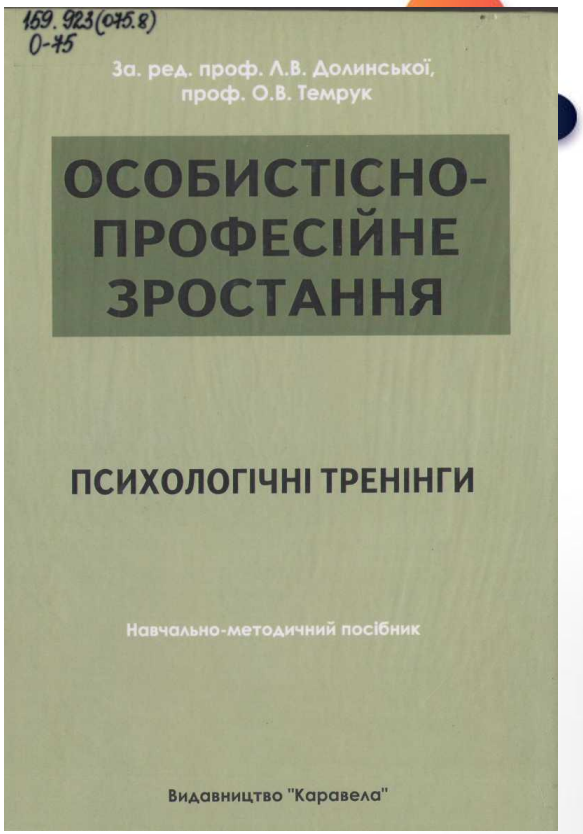


Соціально-педагогічна адаптація студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. / Г. П. Асиркіна, І. М. Мельникова, О. Ю. Удалова, Ю. В. Ївженко ; за заг. ред. Удалової О. А., Буянової Г. В. – К. : [Аграрна освіта], 2015. – 246 с. : табл., схеми. – Бібліогр.: с. 237–245.

Морено, Я. Л.

Психодрама [Текст] / Якоб Морено ; ; [пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой]. – [2-е изд., исправ.]. – М. : Психотерапия, 2008. – 492, [4] с. : ил., схемы. – (Серия "Золотой фонд психотерапиии"). – Библиогр.: в подстрочных примечаниях.

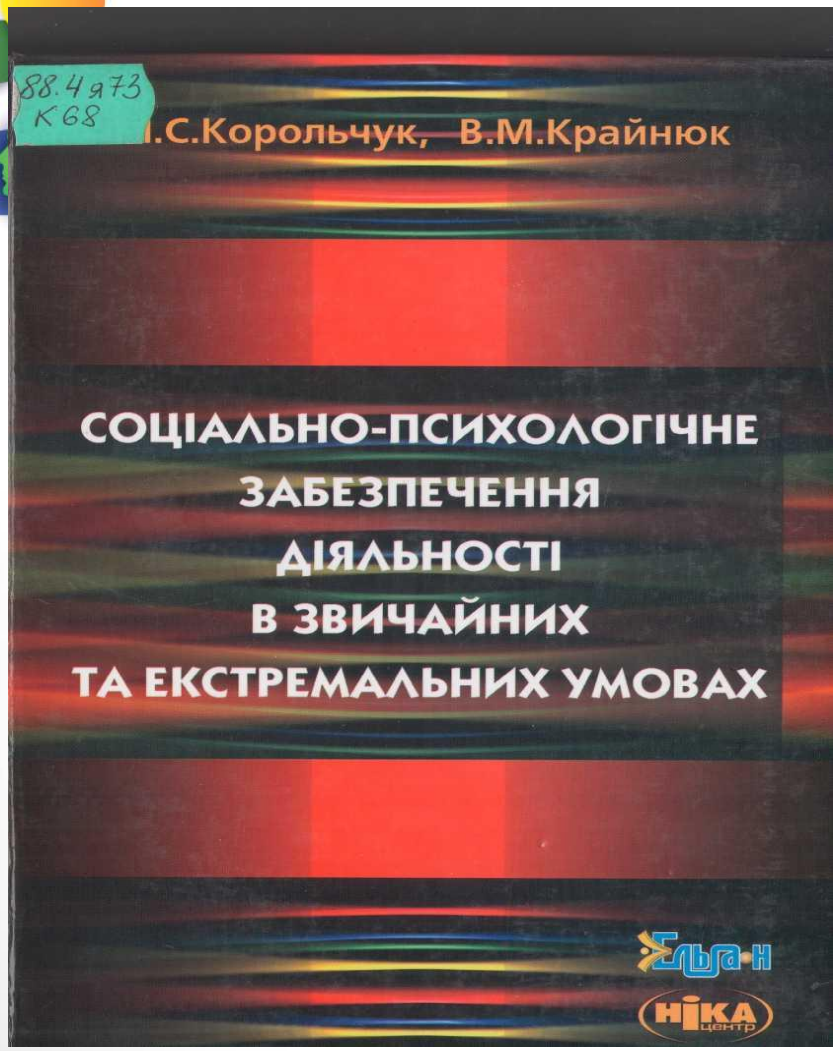
Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги [Текст] : навчально-методичний посібник / О. О. Білінська, О. І. Василевська, О. М. Гриньова [та ін.] ; [за ред. Л. В. Долинської, О. В. Темрук] ; МОН України, НПУ імені М. П. Драгоманова. – К. : Каравела, 2017. – 559, [1] с. : іл., табл. – Авт. зазначено в кінці книги. – Бібліогр.: в тексті.



Кучерявий, О. Г.

Кар'єрне зростання: особистісний вимір [Текст] : монографія / О. Г. Кучерявий. – К. : Слово, 2015. – 222, [2] с. : табл., схеми. – Бібліогр.: с. 205–223.

У посібнику представлено психологічні тренінги особистісного зростання для фахівців та осіб різного віку. Зокрема приділяється увага проблемам розвитку психічного здоров’я молодших школярів засобами казкотерапії; зниження агресивних проявів у поведінці підлітків; розвитку позитивного мислення у ранньому юнацькому віці, емоційного інтелекту та уміння долати складні життєві ситуації - у період зрілої юності.

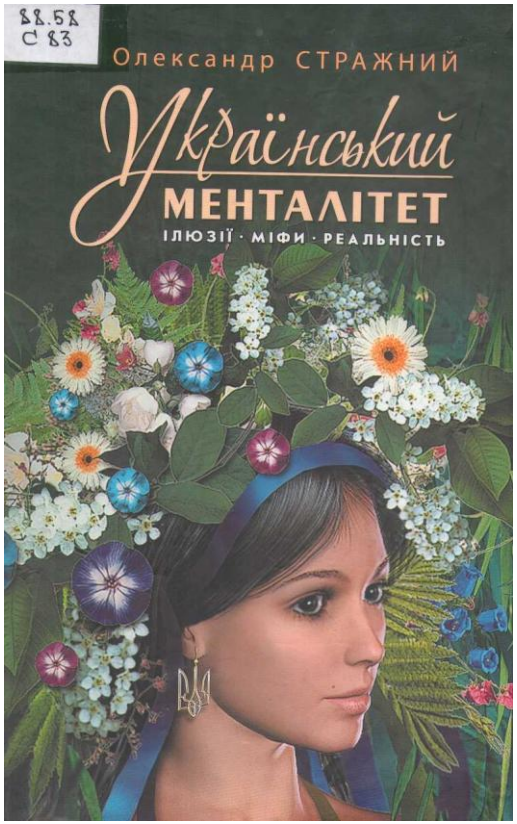


Корольчук, М. С.

Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах [Текст] : навч. посібник : затв. МОН України як навч. посіб. для студенів ВНЗ / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2009. – 576, [4] с. : табл., схеми. – Бібліогр.: с. 560–561 та до кожної теми.

У роботі розглядаються сучасні проблеми, шляхи та засоби комплексного соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності спеціалістів різних галузей в звичайних та екстремальних умовах. Представлено апробовані ефективні методи психологічної діагностики, систему заходів збереження і відновлення функціональних станів, працездатності спеціалістів, особливості забезпечення адекватної адаптації, надійності і безпеки діяльності в звичайних та екстремальних умовах, зміст та методи атестування персоналу і сімейного консультування.

Кожна нація має свою особливу культуру, символи та звичаї. Кожен народ відрізняється певними відмінностями у поведінці та звичках.



Стражний, О. С.

Український менталітет [Текст] : ілюзії, міфи, реальність / Олександр Стражний ; [ред. Н. Гаук, С. І. Гайдук]. – К. : Книга, 2008. – 366, [2] с. : іл. – Режим доступу: http://udpu.org.ua/library_files/423267.pdf. – Бібліогр.: с. 358–360.

Веди себя так,
будто ты уже счастлив,
и ты действительно
станешь счастливее.
Дейл Карнеги