

Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым
«Крымская республиканская универсальная научная библиотека им. И. Я. Франко»
Отдел «Универсальный читальный зал»

«Многогранный мир психологии»

ВИРТУАЛЬНЫЙ ОБЗОР

Симферополь, 2026

КАК ИСПРАВИТЬ ОТНОШЕНИЯ ЗА ПЯТЬ МИНУТ



**УКРЕПИТЬ ЛЮБОВЬ,
БЫСТРО РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ И СТАТЬ БЛИЖЕ**

ДЖОН ГРЭЙ Ψ
СЬЮЗЕН КЭМПБЕЛЛ

Грэй Джон

Как исправить отношения за пять минут : укрепить любовь, быстро решать конфликты и стать ближе / Джон Грэй, Сьюзен Кэмпбелл. – Москва : АСТ, 2022. – 351 с. – ISBN 978-5-17-150535-6.

Джон Грэй – психотерапевт, автор книги. Консультирует и проводит семинары и ритриты более 25 лет. Сьюзен Кэмпбелл долгое время работала коучем по взаимоотношениям и консультантом по командной работе в компаниях из списка Fortune 500, автор шести книг.

Неразрешенные конфликты делают отношения хрупкими, а партнеров – хронически недовольными друг другом. Чтобы выйти из подобной ситуации и наладить отношения, нужны специальные знания и помощь профессионалов.

Эта книга научит восстанавливать связь и становиться ближе со своим партнером. Порой для этого нужно всего 5 минут!

Аннотация издательства
Аннотация издательства

Евгения Ештокина

ИСЦЕЛЕНИЕ ЖЕНСКОЙ САМООЦЕНКИ



книга-тренинг
техники арт терапии и IFS терапии

Ештокина Е. А.

Исцеление женской самооценки : книга-тренинг :
техники арт-терапии, гештальт- и IFS-терапии /
Евгения Ештокина. – Симферополь : АРИАЛ, 2025. –
111 с. – ISBN 978-5-907983-46-5.

«Исцеление женской самооценки» – это книга для женщин, которые готовы изменить не только своё отношение к себе, но и улучшить свою жизнь.

Книга поможет ответить на вопросы: «Кто я?» и «Каков мой путь?». Подскажет, как проявить себя в социуме, как найти свою стаю, как жить себе во благо.

Главная цель книги показать путь, как жить с удовольствием, ведь самооценка нужна именно для того, чтобы по чувствовать себя в этом мире значимой и позволить себе получать блага этого мира, позволить себе удовольствия и благополучие.

Аннотация издательства

Аннотация издательства

КАРЛА МАКЛАРЕН

NEW
PSY
CHO
LOGY

ХОРОШИЕ ~~ПЛОХИЕ~~ ЭМОЦИИ



Как понимать
себя и других



Макларен Карла.

Хорошие плохие эмоции : как понимать себя и других /
Карла Макларен. – Москва : АСТ, 2023. – 541 с. – ISBN
978-5-17-149090-4.

Карла Макларен – доктор медицинских наук, отмеченный наградами писатель, социальный исследователь, создатель теории Динамической эмоциональной интеграции.

Эмоции – универсальный человеческий язык и источник творческих решений в любой ситуации. Они скрывают в себе информацию и энергию, необходимые нам для ориентации во всех жизненных событиях.

Когда мы относимся к своим эмоциям как к союзникам, мы можем получить доступ к сокровенной мудрости, раскрыть самые глубокие части себя и исцелить наши самые болезненные раны.

Книга Карлы Макларен развеет миф о «плохих» и «хороших» эмоциях и поможет создать совершенно новые отношения с самим собой. Сбалансируйте свой разум, дух, тело и эмоции и станьте более целостным и устойчивым!

Аннотация издательства

Аннотация издательства

психология
по-
русски

Татьяна Мужичкая



Мужичкая Т. В.

Теория невероятности : как мечтать, чтобы сбывалось, как планировать, чтобы достигалось / Татьяна Мужичкая. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2025. – 206 с. – ISBN 978-5-04-197258-5.

До Татьяны Мужичкой существовало два подхода к осознанному исполнению желаний. Первый – ставь четкие цели и достигай их. Второй – рисуй карты желаний, посылай запросы Вселенной и жди, что она откликнется. По отдельности и тот, и другой методы нередко давали сбои. Сосредоточенные на цели рационалы часто игнорировали счастливые возможности, которые подбрасывала им судьба. А увлеченные аффирмациями мечтатели так и не приступали к настоящей работе.

Более двадцати лет ведения психологических тренингов и консультаций натолкнули Татьяну Мужичкую на мысль, что ключ к бесперебойному исполнению желаний лежит в объединении двух подходов: рационального и иррационального. Плюс – в устранении психологических ограничений, сидящих в головах большинства из нас. Другими словами, разрешению мечтам сбываться.

Аннотация издательства



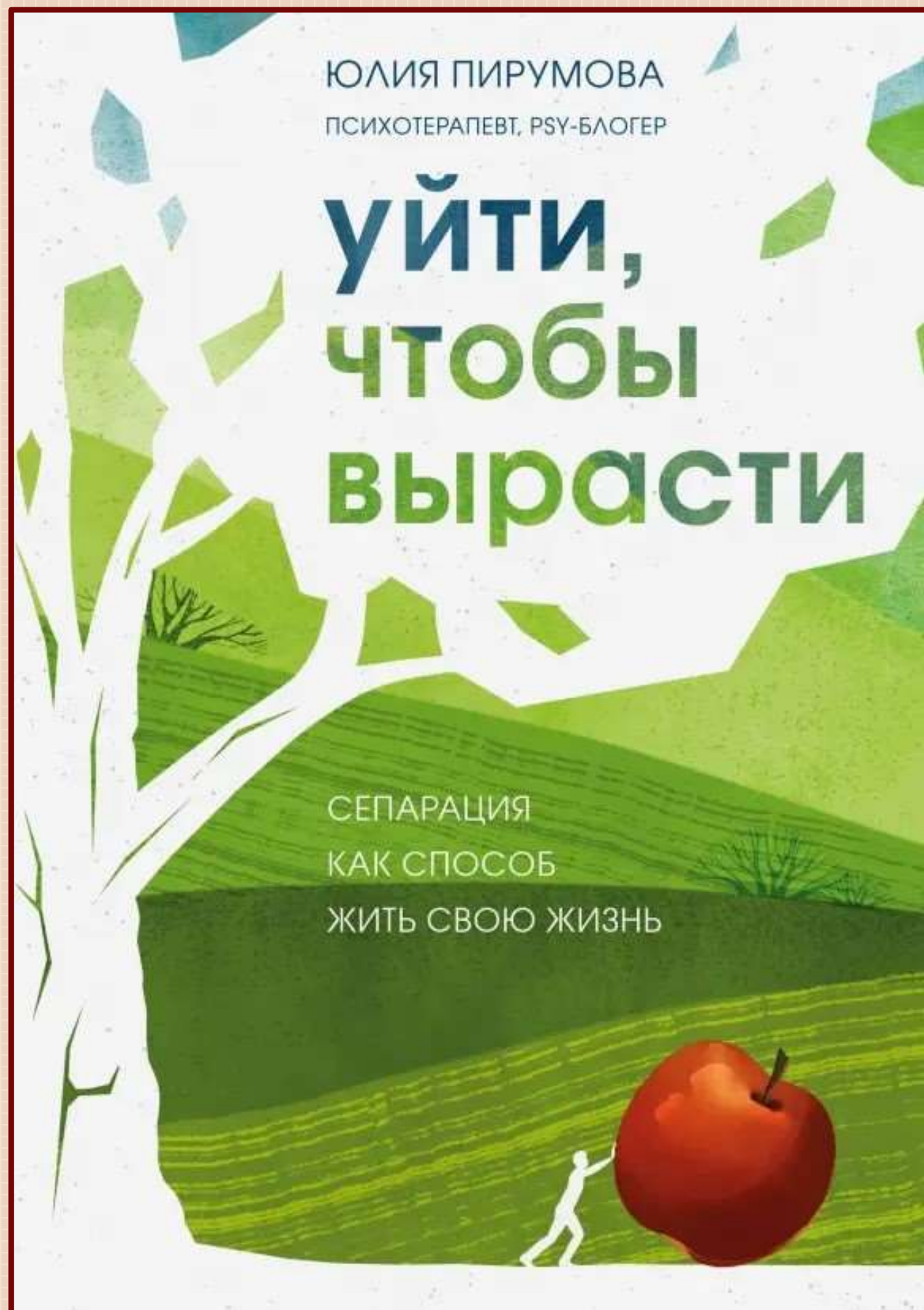
Основы психокоррекционной работы с обучающимися с ОВЗ : учебное пособие / Л. М. Крыжановская, О. Л. Гончарова, К. С. Кручинова, А. А. Махова. – Москва : Владос, 2018. – 375 с. – ISBN 978-5-906992-86-4.

В учебном пособии рассматриваются инновационные подходы к психокоррекционной работе психолога с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях инклюзивного образования.

Представлены современные технологии, конспекты коррекционных уроков, тренингов и коррекционных занятий для детей и взрослых, а также сценарии вариативных коррекционно-развивающих программ.

Учебное пособие предназначено для практических психологов, социальных психологов, студентов, обучающихся по профилю бакалавриата.

Аннотация издательства
Аннотация издательства



Пирумова Ю.

Уйти, чтобы вырасти : сепарация как способ жить свою жизнь / Юлия Пирумова психотерапевт, PSY-блогер. – Москва : Бомбора : Эксмо, 2024. – 382 с. – ISBN 978-5-04-157933-3.

Новинка от Юлии Пирумовой – автора бестселлеров «Все дороги ведут к себе» и «Хрупкие люди». Отрывки из этой книги собрали невероятный отклик в соцсетях автора. Это книга о сепарации: что мешает нам отделиться от родителей и жить собственную жизнь? Подойдет всем, кто чувствует напряжение в отношениях с родителями, но не понимает причины этого напряжения: почему мнение родителей до сих пор так сильно на меня влияет? Почему я продолжаю зависеть от них, хотя давным-давно живу отдельно и, казалось бы, самостоятельно? И что мне сделать, чтобы наконец стать автономным, но при этом сохранить отношения с мамой и папой?

Аннотация издательства

Аннотация издательства

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Херсонский государственный педагогический университет»

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Учебно-методическое пособие



Симферополь • ИТ «АРИАЛ» • 2026

**Психологическое консультирование родителей :
учебно-методическое пособие / авторы-составители:
Олейник Н. О., Попельчук Г. А. – Симферополь :
АРИАЛ, 2026. – 119 с. – ISBN 978-5-908076-73-9.**

В учебном пособии рассматриваются главные аспекты психологического консультирования детей разного возраста, а также их родителей. Особое внимание уделяется особенностям психологического развития детей на каждом возрастном этапе.

Пособие адресовано студентам, обучающимся по направлению подготовки 37.04.01 Психология, направленности «Психологическое консультирование» также практикующим психологам, специализирующимся на предоставлении своевременной помощи детям и их семьям.

Аннотация издательства
Аннотация издательства

Анастасия Семёнова

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

КЛЮЧ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

практическое
руководство
для родителей

Семенова А. Н.

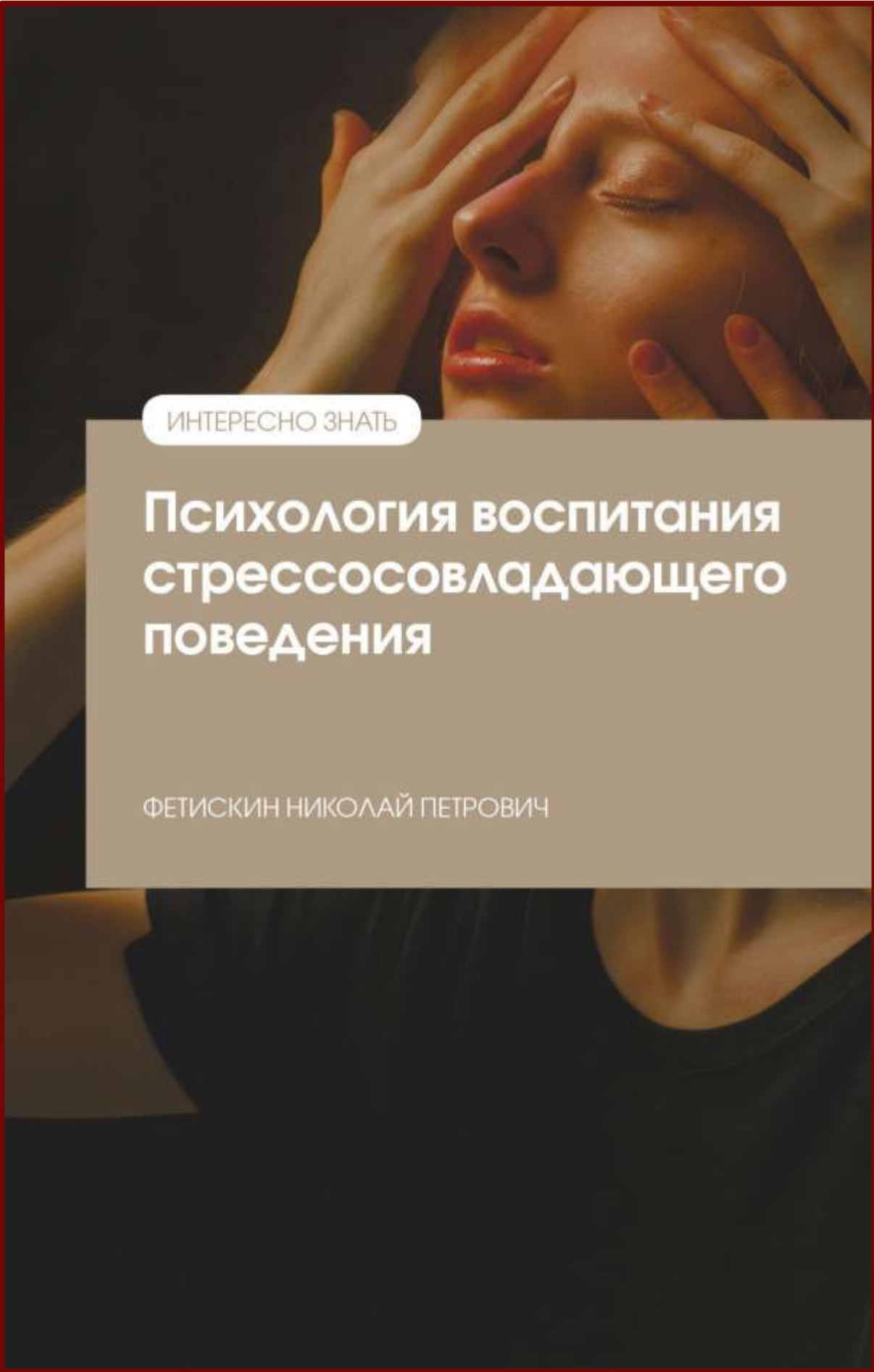
Эмоциональный интеллект. Ключ к счастливой жизни :
(практическое руководство для родителей) / Анастасия
Семенова. – Симферополь : АРИАЛ, 2025. – 99 с. – ISBN
978-5-907983-93-9.

Перед вами книга-помощник. Она помогает установить контакт одновременно с двумя важными детьми: с тем, который живет у вас в сердце, и с тем, что живет в вашей квартире.

Иногда мы не понимаем, почему ребенок отказывается ходить в сад или школу, не желает общаться с родственниками или друзьями. Иногда нам непросто принимать истерики, капризы и агрессию наших детей. Мы часто поддаемся эмоциям и потом виним себя за срывы. Знакомо? Чтобы вырастить счастливых и эмоционально зрелых детей, нам, взрослым, нужно научиться хорошо понимать свои собственные эмоции.

Эта книга, написанная психологом и тренером по развитию эмоционального интеллекта, раскрывает принципы эмоциональной грамотности, дает практические методики и упражнения, которые помогают взрослым управлять своими чувствами и реакциями, избегать эмоционального выгорания и моделировать пример правильного поведения для своих малышей и подростков.

Аннотация издательства



ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

Психология воспитания стрессовладающего поведения

ФЕТИСКИН НИКОЛАЙ ПЕТРОВИЧ

Фетискин Н. П.

Психология воспитания стрессовладающего поведения / Н. П. Фетискин. – Москва : Форум : ИНФРА-М, 2024. – 239 с. – ISBN 978-5-00091-816-6.

Книга посвящена актуальному в научно-практическом отношении направлению – психологии стрессовладающего поведения. Основной акцент сделан на раскрытии основ стрессологии, эго-защитных механизмов и совладающего поведения. Должное место в работе отведено аспектам психодиагностики и техникам стрессовладающего поведения.

Будет полезна практикующим психологам, социальным педагогам и работникам, занятым в психологических службах и центрах помощи, оказывающим поддержку населению и молодежи в сложных и экстремальных ситуациях, в том числе несовершеннолетним. Издание также заинтересует исследователей, специалистов в области медицины и образования, преподавателей, студентов и всех, кто интересуется вопросами психического здоровья в условиях социальной неопределенности.

Аннотация издательства



Франкл Виктор

Сказать жизни «Да!» : психолог в концлагере / Виктор Франкл ; перевод с немецкого – Д. Орлова, Д. Леонтьев. – 9-е издание – Москва : Альпина нон-фикшн, 2025. – 238 с. – ISBN 978-5-91671-838-6.

Эта удивительная книга сделала ее автора одним из величайших духовных учителей человечества в XX веке. В ней философ и психолог Виктор Франкл, прошедший нацистские лагеря смерти, открыл миллионам людей всего мира путь постижения смысла жизни. Дополнительный подарок для читателя настоящего издания – пьеса «Синхронизация в Биркенвальде», где выдающийся ученый раскрывает свою философию художественными средствами.

Аннотация издательства

Аннотация издательства

ПСИХОЛОГИЯ  ДЛЯ ЖИЗНИ

ВЕРОНИКА
ХЛЕБОВА

- КАК ВОЗНИКЛА ТРАВМА НЕДОВЕРИЯ
- ПОЧЕМУ МЫ ДО СИХ ПОР БОИМСЯ ОТНОШЕНИЙ
- ПОЧЕМУ ЗАКРЫВАЕМСЯ И ИГРАЕМ РОЛИ ДЛЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
- КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА ПЕРЕД ДРУГИМИ И ВОССТАНОВИТЬ ДОВЕРИЕ К МИРУ

ЦЕЛОСТНОСТЬ

КАК НЕ ЗАСТРЯТЬ
В ТРАВМЕ И ВЕРНУТЬ
СЕБЕ СЕБЯ

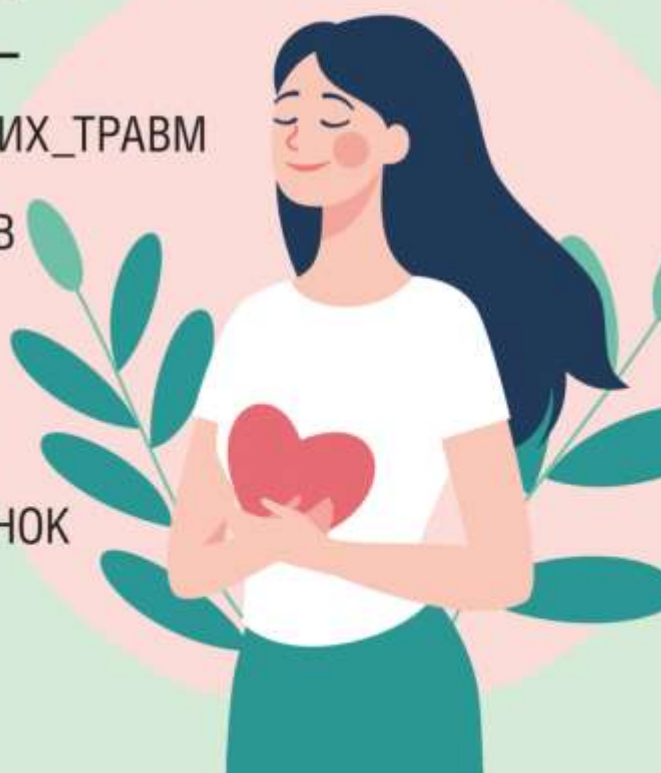
#ИСЦЕЛЕНИЕ_ДЕТСКИХ_ТРАВМ

#ПРИЗНАНИЕ_ЧУВСТВ

#ЛИЧНЫЕ_ГРАНИЦЫ

#ЦЕЛОСТНОСТЬ

#ВНУТРЕННИЙ_РЕБЕНОК



Хлебова В.

Целостность : как не застрять в травме и вернуть себе себя / Вероника Хлебова. – Москва : АСТ, 2025. – 254 с. – ISBN 978-5-17-159807-5.

Почему мы постоянно переживаем тревогу или раздражение? Почему мы не верим другим людям и нас часто преследует ощущение небезопасности? Почему так сложно строить отношения?

Большинство из нас боится. Страх находится глубоко внутри и управляет нашим поведением. Мы не можем довериться, открыться. Мы боимся не быть принятыми, показать свои подлинные чувства и желания.

У нас всегда есть причины, почему мы увели себя «в подполье», но единственный способ избавиться от страха и восстановить доверие к себе и другим людям – это начать исцеление своих детских травм, из-за которых у нас закрепился страх. Работая с травмами, мы возвращаем себе целостность.

Аннотация издательства

Аннотация издательства

#ЭКОПОКЕТ

Карен Хорни

НЕВРОЗ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ: БОРЬБА ЗА САМОРЕАЛИЗАЦИЮ



Хорни Карен

Невроз и личностный рост : борьба за самореализацию / Карен Хорни ; перевела с английского Т. Шапошникова. – Санкт-Петербург ; Москва ; Минск : Питер, 2025. – 607 с. – ISBN 978-5-4461-4233-0.

Карен Хорни (1885-1952) относится к числу наиболее выдающихся психоаналитических мыслителей двадцатого столетия. Книга «Невроз и личностный рост» раскрывает особенности поведения человека с точки зрения внутренних конфликтов и защит. В этой работе автор показала, что с тревогой, которую порождают отсутствие ощущения безопасности, любви и признания, личность справляется тем, что отказывается от своих истинных чувств и изобретает для себя искусственные стратегии защиты, как внутриспсихической, так и межличностной. Это понимание дает большие возможности как практикам, занимающимся психологией и психотерапией, так и ученым разных гуманитарных направлений.

Аннотация издательства

Аннотация издательства

Спасибо за внимание!

*Виртуальный обзор новых поступлений
«Многогранный мир психологии»
включает материалы из фондов
ГБУК РК «Крымская республиканская универсальная
научная библиотека им. И. Я. Франко».
Адрес: 295017, Россия, Республика Крым,
г. Симферополь, ул. Набережная
им. 60-летия СССР, 29-А
Email: franco@crimealib.ru*