

З.М. Садвакасова , **А.Х. Құсаин** *

Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы,
*e-mail: habievna.a@gmail.com

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ

В последние годы актуальной, особенно в условиях пандемии коронавируса, становится проблема формирования психологической устойчивости, способствующая не только успешной адаптации личности к социуму, но и развитию способности быстро восстанавливаться и принимать нужную форму в плане психического и физического здоровья. Душа и тело взаимосвязаны, а самоконтроль и понимание этого механизма помогают человеку двигаться активнее к своим целям. Эта проблема сегодня особенно значима для выпускников детских домов, которые, как правило, выходят в социум совершенно неподготовленными к нему. Данная статья посвящена изучению проблемы развития психологической устойчивости выпускников детских домов. Ее целью является поиск тех путей и методов, способствующих успешной реализации этого процесса. Для решения этой цели, способствующей социализации выпускников детдомов в обществе и формирования устойчивого поведения воспитанника, было проведено исследование, состоящее из двух этапов – теоретического и практического, в ходе которого была предложена комплексная программа-тренинг для развития психологической устойчивости. Кроме того, проведенный аналитический обзор помог выявить пути и особенности в формировании устойчивого поведения, а также круг концептуальных идей, влияющих на успешную социализацию и устойчивое поведение личности в работе с воспитанниками детского дома.

Ключевые слова: воспитанники детского дома, психологическая устойчивость, образовательный процесс, программа психологически устойчивого развития личности.

Z.M. Sadvakassova, A.H. Kussain*

Al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty,
*e-mail: habievna.a@gmail.com

Psychological stability of the individual

In recent years, the problem of the formation of psychological stability has become relevant, especially in the context of the coronavirus pandemic. The psychological stability contributes not only to the successful adaptation of the individual to society, but is also determined by the ability to quickly recover and take the desired shape in terms of mental and physical health. The soul and body of a person are interconnected; self-control and understanding of this mechanism helps a person to move more actively towards their goals. This problem is especially significant today for graduates of orphanages, who, as a rule, enter society completely unprepared for it. This article is devoted to the study of the problem of the development of psychological stability of graduates of orphanages. Its purpose is to find those ways and methods that would facilitate the successful implementation of this process. To solve this goal, contributing to the socialization of graduates of orphanages in society and the formation of sustainable behavior of the pupil, a study was carried out consisting of two stages – theoretical and practical, during which a comprehensive training program was proposed for the development of psychological stability. The analytical review helped to identify ways and features in the formation of sustainable behavior, as well as to determine the range of conceptual ideas for work with children of the orphanage, contributing to successful socialization and the formation of sustainable behavior of the individual.

Key words: children of the orphanage, psychological stability, educational process, program of psychologically sustainable development of the individual.

З.М. Садвакасова, А.Х. Құсаин*

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.
*e-mail: habievna.a@gmail.com

Тұлғаның психологиялық тұрақтылығы

Соңғы жылдары психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру проблемасы, әсіресе коронавирустық пандемия аясында өзекті болып отыр. Психологиялық тұрақтылық жеке тұлғаның қоғамға ойдағыдай бейімделуіне ғана емес, сонымен қатар тез қалпына келу және

психикалық және физикалық денсаулық тұрғысынан қажетті форманы қабылдау қабілетімен анықталады. Жан мен тән бір-бірімен байланысты; өзін-өзі бақылау және осы механизмді түсіну адамға мақсатына қарай белсенді қозғалуға көмектеседі. Бұл проблема қазіргі кезде балалар үйінің түлектері үшін өте маңызды, олар әдетте қоғамға мүлдем дайын емес болып келеді. Бұл мақала балалар үйінің түлектерінің психологиялық тұрақтылығын дамыту проблемасын зерттеуге арналған. Оның мақсаты – осы процестің сәтті жүзеге асырылуына ықпал ететін әдістер мен тәсілдерді табу. Осы мақсатты шешу үшін қоғамдағы балалар үйі түлектерінің әлеуметтенуіне және тәрбиеленушінің тұрақты мінез-құлқын қалыптастыруға ықпал ете отырып, екі кезеңнен тұратын зерттеу жүргізілді – теориялық және практикалық. Оның барысында психологиялық тұрақтылықты дамыту үшін кешенді оқыту бағдарламасы ұсынылды. Аналитикалық шолу тұрақты мінез-құлқы қалыптастырудың жолдары мен ерекшеліктерін анықтауға, сондай-ақ балалар үйінің балаларымен жұмыс жасау кезінде тұлғаның табысты әлеуметтенуіне және орнықты мінез-құлқына әсер ететін бірқатар тұжырымдамалық идеяларды анықтауға көмектесті.

Түйін сөздер: балалар үйінің тәрбиеленушілері, психологиялық тұрақтылық, оқу үдерісі, тұлғаны психологиялық тұрақты дамыту бағдарламасы.

Введение

Период пандемии коронавируса 2019-2020 года показал, что психологическая устойчивость личности необходима всем людям в современном обществе, но особенно она актуальна для воспитанников детских домов для их успешной адаптации и самореализации себя как личности. В связи с этим сегодня получила развитие превентивная образовательная программа «Психологическая устойчивость личности», внедренная в казахстанских детских домах в период пандемии-2020, имеющая большой практический потенциал.

Данная программа показала необходимость и важность развития психологической устойчивости у воспитанников детских домов, особенно подросткового возраста перед их вхождением во взрослую жизнь, в социум.

С целью проведения диагностики особенностей социализации воспитанников детского дома и определения круга вопросов для развития навыков психологической устойчивости личности, формируемых на мероприятиях в учебно-воспитательном процессе, командой специалистов из разных областей (помогающих в будущем воспитаннику успешно справиться с задачами, которые могут встретиться на пути его дальнейшего становления как личности) было проведено исследование.

В рамках исследования была проведена не только диагностика трудностей социализации воспитанников детского дома, но также предложена комплексная программа-тренинг для развития психологической устойчивости.

Методология и методы исследования

Проведенное исследование состояло из двух частей: теоретической и практической. В кон-

тексте теоретической части были систематизированы знания о психологической устойчивости личности, которые были структурированы в комплексную программу, интегрированную в серии вебинаров для старшекласников и педагогов, явившиеся связующей нитью в реализации мероприятий по социализации личности.

В ходе организации практической части исследования в октябре 2020 года среди выпускников детского дома был проведен опрос «Адаптация личности воспитанников детского дома», целью которого являлось выявление трудностей в процессе их адаптации к социуму. В опросе приняли участие 56 выпускников детских домов Республики Казахстан. Проведенная психодиагностическая работа позволила выявить те трудности, с которыми могут столкнуться воспитанники в процессе социализации после их выпуска из детского дома. На основе полученного материала, а также результатов исследования были разработаны и проведены вебинары через систему Zoom по формированию психологической устойчивости.

Обсуждение и результаты

В исследовании приняли участие 56 человек – выпускников казахстанских детских домов, из них 67,9% – представители женского пола, 32,1% – мужского. По результатам исследования в целом, на вопрос о том, сталкивался ли опрошиваемый с трудностями после выпуска из детского дома, были даны ответы в следующем соотношении: 35,7% – «Нет», 28,6% – «Да», 35,7% – «Были психологически подготовлены в детском доме».

На второй вопрос анкеты «Были люди в вашей жизни, на которых можно было положиться?» «Да» ответили 67,9% респондентов, «Нет» – 32,1%.

На вопрос «С какими чаще всего сталкивались трудностями?» были получены следующие ответы: финансовая культура (неумение распоряжаться наличными деньгами), трудоустройство, жилищный вопрос, культура приготовления пищи, планирование и распределение времени, несамостоятельность. Также встречались такие ответы, как страх, коммуникация, ответственность, отсутствие привычной обстановки, друзей, близких людей.

В ходе проведения опроса его участникам был задан вопрос об осведомленности респондента о таких понятиях, как «жизнестойкость», «стратегии совладания в стрессе». Как показало проведенное исследование, более половины участников опроса были не знакомы с ними и поэтому в стрессовой ситуации могли бы проявить себя как психологически неустойчивые. Всего 57,1% участвующих в опросе воспитанников детских домов ответили «Не знакомы были и даже не слышали», 25% – «Немного знакомы», и только 17,9% отметили, что именно знание и понимание этих понятий помогло им легко адаптироваться в жизни.

В одном из вопросов участникам опроса следовало выбрать из предложенного списка тем наиболее предпочтительные, на их взгляд, для обсуждения в детских домах. Отвечая на этот пункт опроса, воспитанники детских домов указали в качестве желательных: культура финансов, то есть финансовая грамотность; коммуникативная грамотность, гендерная культура, сила воли, стрессоустойчивость и жизнестойкость, и особенно актуальна проблема нахождения смысла жизни и выбора профессии по призванию.

Если говорить о процентном соотношении ответов, по результатам опроса, для облегчения процесса адаптации во взрослой жизни в детских домах следует проводить мероприятия на такие темы: гендерное воспитание и культура (46,6%), поиск смысла жизни и профессиональное самоопределение 58,9%, экономическая грамотность (51,8%), позитивное мышление (37,5%); мотивационная грамотность, эмоциональный интеллект и эмоциональная культура, несмотря на то, что они набрали несколько меньшее количество голосов (каждая 37,5%).

Итак, по мнению участников опроса, нужно обращать внимание воспитанников детских домов на такие темы, как коммуникация и этикет, культура финансов, профессиональная деятельность (выбор профессии, учеба и работа). Помимо этого, были отмечены качества, которые нужно развивать у воспитанников детских до-

мов: уверенность в себе, ответственность, умение планировать и принимать решения, волевые качества и, конечно, самостоятельность.

По результатам опроса (рис. 1) большинство опрошенных участников не знакомы с копинг-стратегиями адаптации личности. Процент тех, кому о них известно, как видно из диаграммы, составляет 17,9%. Следовательно, стоит задача ознакомления воспитанников детского дома со стратегиями преодоления стресса. Кроме того, согласно результатам опроса, лишь 35,7% участников опроса «Были психологически подготовлены в детском доме» перед вступлением во взрослую самостоятельную жизнь. Следовательно, нужно усиливать и проводить работы по развитию этих навыков.

Таким образом, проведенное с помощью опросника «Адаптация личности воспитанников детского дома» исследование воспитанников детских домов позволило выявить те трудности, с которыми придется столкнуться им после выпуска из детских домов. Кроме того, исследование дало возможность выделить те темы, на которые следует особо обратить внимание с целью формирования психологической устойчивости личности.

Результаты исследования были апробированы в октябре 2020 года на совещании МОН РК, проводимом для всех директоров и интернатных учреждений Республики Казахстан. Была также проведена разъяснительная работа с педагогами-психологами, которые могли бы учитывать результаты исследования в планировании образовательного процесса в условиях детского дома.

Теории психологической устойчивости

Определение понятия. Проведённый анализ и систематизация понятия «Психологическая устойчивость» показали, что разными авторами понятие определяются по-разному. Ряд авторов детерминирует это понятие, как жизнеспособность, жизнестойкость, устойчивость к стрессу, сопротивляемость, эластичность психики, резильентность (способность восстанавливаться), компетентностное функционирование. Проанализировав разные определения этого понятия, за рабочее было принято следующее определение: «психологическая устойчивость – это способность предвидеть и предотвращать неприятные события жизни, а в случае их возникновения – без существенных потерь выходить из них» (Секач, 2019).

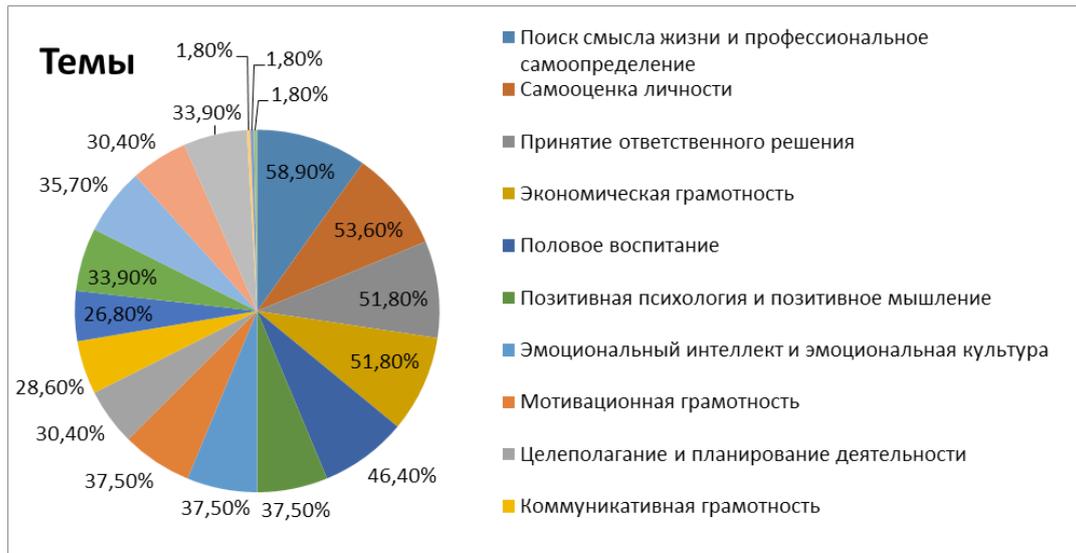


Рисунок 1 – Темы желательно включать в воспитательный процесс в условиях детского дома

Теория устойчивости. Эдит Гротберг (2019) проводил исследование в 20-х странах мира и выявил компоненты, которые влияют на выздоровление, психологическую устойчивость личности: (1) у меня есть; (2) я являюсь; (3) я могу: «Я-МОГУ» – возможность пробовать свои силы, себя, определяя свои границы, силу волевых действий в себе, чувствовать эти границы. «Я-ЯВЛЯЮСЬ» – кем я являюсь. Что я за личность. Что во мне есть? «У МЕНЯ ЕСТЬ» – связано с фактором поддерживающей среды (коммуникативной среды общения, субъектов окружения). Это семья, мать отец, т. е. то, что первоначально является глобально важным, неоченимым, что является «связью» отношений.

Опираясь на эти детерминанты, определяющие психологическую устойчивость человека, были выделены следующие навыки и способности: позитивные убеждения о себе, воля, способность фокусироваться на положительном опыте, умение вести внутреннюю дискуссию и осуществлять самоподдержку, укреплять надежду и развивать сильные стороны личности (теория «Выученная беспомощность» М. Селлигман, 2006); грамотная и конструктивная реакция на стресс (теория стресса Г. Селье, 1946); способность целенаправленно решать проблемы, перевод проблемы в задачу (Р. Лазарус и С. Фолкман, 1984); гибкость мышления+позитивное мышление (Каплан, 1984); умение управлять как внутри себя, так и во внешней среде (А. Антоновский, 1970, Ш. Мельник, 2014); умение управлять изменениями (К. Левин, 1940, Ю. Аппело, 2019);

думать по-другому и уметь своевременно вносить коррективы в мышление (теория формата Л. де Барабандер, А. Ни, 2016); жизнестойкость, действия самопомощи и стратегии совладания в стрессе (Концепция жизнестойкости З.М. Садвакасова, 2016), когнитивно-феноменологическая теория совладания стрессом (Р. Лазарус и С.Фолкман, 1984); искусство не раздражаться, система саморегуляции, идеалы (концепция «Регуляционная психология: внутреннее равновесие» Макс Люшера, 2008); решать проблемы (Гарбер, Решке, 2019); инструментальные навыки безопасно входить в стресс («Колонны компетенций в стресс-менеджменте» Г.Калуца, 2015); построение мощной нервной силы» на уровне здоровья, действий, эмоций (Непо 2013, Кабакова, 2017; Куликов, 2003).

В понимание психологической готовности также можно включить такие навыки: создавать собственную энергетическую подпитку на духовном и физическом уровне (Брэгг, 2008); инвестировать ресурсы: восстанавливать, обновлять, пополнять ресурсы (Эриксон, Бабиц, Водопьянова, Старченко, Никифорова, 2003); управлять своими когнитивными мыслями, схемами, содержанием, которые напрямую влияют на поведение и процесс адаптации (Когнитивно-поведенческий подход А. Бэк, А. Элис, 2002); вырабатывать гормоны счастья: серотонин, дофамин, эндорфин, окситоцин (теория счастья Л.Г. Бройнинга, 2018); управлять эмоциональным фоном (теория расширяющих и улучшающих позитивных эмоций Б. Ли Фредриксона);

навыки самоконтроля в критической ситуации (Селевко, Болдина, Левина и др., 2006). Анализ всех этих концепций и точек зрения позволил расширить эти детерминанты, включая ориентацию на «мастерство», проявляющуюся в стремлении к решению трудных задач, увеличении настойчивости и продуцировании эффективных стратегий решения задач при столкновении с трудностями, которая характеризуется сохранением позитивного настроения при встрече с ними (теория социокогнитивного подхода К. Двека, 2016).

Далай-Лама (2009) психологическую устойчивость личности связывал с эмоциональной культурой, которые напрямую отражаются на психическом самочувствии и психологической устойчивости человека. Эмоции – это наши умозаключения, и если у человека преобладает негативная природа мыслей, то идет цепная реакция. Поэтому, чтобы изменить свое поведение, состояние, необходимо пересмотреть свои мысли, обратить внимание на непривлекательные стороны и качества; исправить, устранить искажения и избавиться от неправильного восприятия. Включить рассудочную деятель-

ность – и тогда наше психическое состояние уравнивается. Вследствие этого, большая часть исследований по теме «Психологическая устойчивость» делает акцент на развитии позитивного мышления и обладания эмоциональной культурой.

Результаты исследования

В период ковидпандемии-2020 нами были разработаны и внедрены вебинары через онлайн-платформу «Zoom» для психологов-педагогов, воспитанников детского дома. Большой упор был сделан на работу с педагогами-психологами, так как именно они, являясь проводниками, способствуют формированию психологической устойчивости человека.

В результате по запросам практиков (воспитателей, педагогов, психологов, завучей) в рамках проекта «Мы Рядом!» (в период covid-19 2020 кафедрой общей и прикладной психологии факультета философии и политологии КазНУ имени аль-Фараби) была разработана концептуальная программа «Психологическая устойчивость личности» (рис. 2).

Проект «Мы рядом»

Программа «Психологическая устойчивость личности»

Методика «Окна возможностей» (Садвакасова Э.М.)



Рисунок 2 – Программа «Психологическая устойчивость личности»

Для формирования и развития психологической устойчивости личности воспитанников детских домов была разработана индивидуальная программа с использованием методики «Окна возможности», предложенной З.М. Садвакасовой, благодаря которой подростки выделяют определенные темы (колонны компетенции), которые, по их мнению, помогут им совладать собой и стать уверенной и устойчивой личностью. Темы могут обновляться в зависимости от противоречий, потребностей и условий в УВП.

Формированию психологической устойчивости воспитанников детских домов способствуют такие задания, как «Встреча» (лучший опыт и практики специалистов), «Мастерская», через которые человек знакомится и пополняет свой когнитивный багаж, включающий лучший опыт, определенные модели поведения, схемы действий, алгоритмы, инструкции, правила. Выполняя эти задания, подросток может выстроить свой собственный подход к тому, как быть психологически устойчивым, как справляться со стрессовой ситуацией.

В программу также были включены и реализованы следующие темы в работе с детьми детских домов: «Психология адаптивной личности: стрессоустойчивость» (природа адаптивной личности); «Сохранение психического здоровья: управление стрессом» (культура сохранения психического здоровья, культура здоровых привычек); «Искусство быть счастливым» (через форму марафон), «Культура Выбора и Решения проблем» (искусство решения проблем маленькими шагами); «Культура Тайм-менеджмент. Тайм-драйв, искусство успевать»; «Укрепление и разгрузка нервной системы» (умение перезагрузки и делать паузы, навык резилиенс, то есть умение быстро восстанавливаться и развиваться); «Жизнестойкость: стратегии совладающего поведения в стрессе» (копинг-стратегии поведения в стрессе); «САМООЦЕНКА личности и УВЕРЕННОСТЬ в себе» (формирование позитивной я концепции); «Химия настроения» (искусство управлять своим эмоциональным фоном и регуляции настроения);

«Обида. Почему возникает заназа обида и как с ней справиться?» (культура прощать, отпускать); «Как перестать беспокоиться и жить счастливо!» (навыки формировать и вырабатывать гормоны счастья); «Позитивная психология: ключи счастья» (формирование позитивного мышления); «Сохранение психического здоровья: РЕГУЛЯЦИЯ и управление собой в стрессе»; «Как стать успешным, или зачем Вам Эмоциональный интеллект?»; «Как успокоить внутри дракона: АГРЕССИЯ»; «Психология смысла жизни и профессионального самоопределения»; «Психологическая устойчивость личности»; «Моббинг: противостояние и профилактика». В программе отдельно выделяется «Конфликтологическая грамотность: инструменты предупреждения и разрешения конфликта», которой способствует использование Методики «Сундучок конфликтологическая грамотность», включающей 77 методов разрешения конфликта через технологию светофор (Садвакасова, 2021).

В практике работы с «группой риска» для развития психологической устойчивости и формирования позитивного мышления применяются также методики «Окна возможности» через Сундучок «Личностного роста» (рис. 3), «Звезда роста» (рис. 4), «Мудрец из жизни» (рис. 5).

Формированию психологической устойчивости воспитанников детских домов способствует также методика «Сундучок Личностного роста», предложенная З.М. Садвакасовой (Садвакасова, 2019), способствующая развитию навыков целенаправленно решать проблемы, грамотно принимать решения, конструктивно и грамотно делать выбор.

Основная идея этих предложенных методик заключается в том, что мир и гармония начинаются с нас самих, с того, какой внутренний диалог мы ведем с самим собой. Чтобы снизить уровень тревожности, совладать собой, быть психологически устойчивым, желательно сформировать инструментализированное сознание и мышление, чтобы в случае стрессовой и кризисной ситуации человек смог сам активно действовать и предпринимать психологически продуманные и грамотные шаги.



Технология метафорические ассоциативные карты

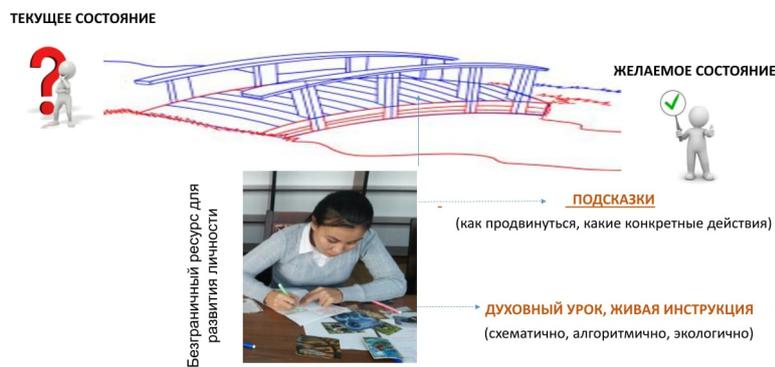


Рисунок 3– Сундучок Личностного роста. 132 карточки (Садвакасова, 2019)

Методика «Звезда РОСТА» (автор Садвакасова З.М.)



Рисунок 4 – Методика «Звезда РОСТА» (Садвакасова, 2019)

Мы начинаем прощать, лишь когда взрослеем духовно

Методика «Мудрец из жизни» (Садвакасова З.М.) Мудрые Уроки жизни от человека



Найдите в обиде
«Зону роста»

• Вспомните ситуации.
• Перестаньте спрашивать **«За что?»**,
• а задайте себе вопрос **«Для чего?»**.
**«Для чего мне была дана эта ситуация,
встреча с этим человеком, чему я могу научиться благодаря этим событиям?»**.



➤ Нужно взять из него все то ценное, что было,
поблагодарить, **понять,**
зачем он Вам был нужен

➤ Берите опыт, но отпускаяте обидчика,
➤ он был всего лишь **пешкой для развития Вашей души**, для выхода на другой уровень.

БЛАГОДАРИ ЭТОЙ СИТУАЦИИ, Я ...

Рисунок 5 – Методика «Мудрец из жизни» (Садвакасова, 2020)

Заключение

Таким образом, развитие культуры психологической устойчивости воспитанников детского дома связано с развитием определенных навыков и умений, которые мы рассмотрели в программе «Психологическая устойчивость личности», явившейся результатом практической работы. В ходе проведения исследования было установлено, что воспитанники, которые не смогли адаптироваться к окружающей социальной среде, это, как правило, те, которых не обучали навыкам и культуре жизнестойкости. Это, те подростки, с кем не затрагивали определенный круг вопросов, которые могли бы им помочь эффективно адаптироваться в обществе

и быть психологически устойчивыми. Для развития психологической устойчивости человека важно осуществлять превентивный подход на основе мониторинга, проектирования и моделирования в учебно-воспитательном процессе. Деятельность по формированию психологической устойчивости воспитанников следует осуществлять через формы: «встреча» (с разными специалистами, экспертами разного направления и характера деятельности); «мастерские» (лучшие мастера своего дела); тренинги (от слова тренировка) и, конечно же, через воспитательные мероприятия, классные часы, часы по формированию позитивного мышления и стратегии совладания в стрессовых, непредвиденных обстоятельствах.

Литература

- Алиев Х. М., Хоменко М.Н., Егоров К. А. Как избавиться от стресса и повысить свою психологическую устойчивость: методическое пособие. – М.: УОРЛС ДКО МВД России, 2006. –12 с. <https://scientifically.info/publ/4-1-0-199>
- Антоновский А. Салютогенез и салютогенная перспектива. Практика психологического консультирования <https://therpresentation.ru/filosofiya/salyutogenez-i-salyutogennaya-perspektiva>
- Аппело Ю. Agile-менеджмент: лидерство и управление командами. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 534 с.
- Бек А., Джудит С. Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. – М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. – 400 с.
- Бройнинг Л.Г. Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин /Пер. с англ.- 3 е изд. – М.: Ман, Иванов и Фербер, 2018. – 320 с.
- Брэгг П. Созидание мощной нервной силы. – СПб.: Вектор, 2008. – 124 с.

- Гарбер А., Карапетян Л., Решке К. Управляй оптимизмом! Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии. – Берлин, 2019. – 45 с.
- Гордеева Т. Психология мотивации достижения. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Смысл, 2015.
- Гоулман Д. Деструктивные эмоции / Д. Гоулман / Пер. с англ. О. Г. Белошеев. – Мн.: ООО «Попурри», 2005. – 672 с.
- Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 268 с. (Достижения в психологии)
- Кабакова М.П., Садвакасова З.М. Горишь на работе? Психологическая помощь при эмоциональном выгорании: уч.метод.пособие. – Алматы: Казак университети, 2017. – 92 с.
- Крупник Е.П., Кисельникова Н.В. Психологическая устойчивость личности в трудных жизненных ситуациях: монография. – М., 2014. – 256 с.
- Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с. (Серия «Учебное пособие»)
- Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. – М.: Эксмо, 2008. – 400с.
- Барабандер Л., Ни А. Думай в других форматах. – М.: изд-во «Э», 2016. – 384 с.
- Люшер М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас: практическое руководство. – М.: ИКРС, 2008.-252 с.
- Мельник Ш. Стрессоустойчивость: Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. – М., 2014. – 180 с.
- Никифорова Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов – СПб.: Питер, 2003. – 569 с.
- Непо М. Книга вдохновений: 365 жизненных ситуаций, упражнений и притч для саморазвития – М.: Эксмо, 2013. – 784 с.
- Садвакасова З.М. Жизнестойкость: технологии и практикум в работе с воспитанниками детского дома: учебно-методическое пособие – Алматы: Казак университеты, 2016. – 192 с.
- Садвакасова З.М. Сундучок личностного роста: методическое пособие. – Алматы: Казак университеты, 2019. – 132 карточки.
- Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. Управляй собой. – М.: Народное образование, 2001. – 192 с. (Серия «Самосовершенствование личности»).
- Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Пер. с англ. – М.: Издательство «София», 2006. –368 с.
- Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. / Пер. с англ. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с. (Серия «Ступени психотерапии»).
- 10 основных моделей управления изменениями
<https://www.your-mentor.ru/management/107-10-osnovnykh-modelej-upravleniya-izmeneniyami>

References

- Aliyev X. M., Khomenko M.N., Yegorov K. A. (2006) How to get rid of stress and increase your psychological resilience: a methodological guide [Kak izbavit'sya ot stressa i povysit' svoyu psikhologicheskuyu ustoychivost']. Moscow: UORLS DKO MVD Rossii <https://scientifically.info/publ/4-1-0-199> (In Russian).
- Antonovskiy A. Salutogenesis and salutogenic perspective. Practice of psychological counseling [Salyutogenez i salyutogennaya perspektiva. Praktika psikhologicheskogo konsul'tirovaniya] <https://thepresentation.ru/filosofiya/salyutogenez-i-salyutogennaya-perspektiva> (In Russian).
- Appelo YU. (2019) Agile Management: Leadership and Team Management [Agile-menedzhment: liderstvo i upravleniye komandami]. Moscow: Al'pinaPablisher. (In Russian).
- Bek A., Dzhudit S. (2006) Cognitive therapy: a complete guide [Kognitivnaya terapiya: polnoye rukovodstvo]. Trans. from eng. Moscow: ООО «I.D. Vil'yams». (In Russian).
- Broyning L.G. (2018) Hormones of happiness. How to train your brain to produce serotonin, dopamine, endorphin and oxytocin [Gormony schast'ya. Kak priuchit' mozg vyrabatyvat' serotonin, dofamin, endorphin i oksitotsin]. Trans. from eng., 3rd ed. Moscow: Man, Ivanov I Ferber. (In Russian).
- Bregg P. (2008). Creation a powerful nerve force [Sozidaniye moshchnoy nervnoy sily]. *Saint Petersburg*: Vector. (In Russian).
- Garber A., Karapetyan L., Reshke K. (2009) Manage your optimism! Educational training program on stress management based on modern behavioral psychology and psychotherapy [Upravlyay optimizmom! Obuchayushchaya treningovaya programma po stress menedzhmentu na osnove sovremennoy povedencheskoy psikhologii i psikhoterapii]. Berlin. (In Russian).
- Gordeyeva T. (2015) Psychology of motivation and achievement [Psikhologiya motivatsi i dostizheniya]. 2nd ed. Moscow: Smysl. (In Russian).
- Goulman D. (2005) Destructive emotions [Destrktivnyye emotsii]. (O. G. Belosheyev, Trans). Mn.: ООО «Popurri». (In Russian).
- Dzhidar'yan I. A. (2013) The psychology of happiness and optimism [Psikhologiyaschast'ya i optimizma]. Moscow: Institut psikhologii RAN. (Dostizheniya v psikhologii). (In Russian).
- Kabakova M.P., Sadvakasova Z.M. (2017) Are you on fire at work? Psychological assistance with emotional burnout: a teaching aid [Gorish' na rabote? Psikhologicheskaya pomoshch' pri emotsional'nom vygoranii. Almaty: Kazak universiteti. (In Russian).
- KrupnikYe.P., Kisel'nikova N.V. (2014) Psychological stability of the individual in difficult life situations. Monograph [Psik-

hologicheskaya ustoychivost' lichnosti v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh]. (In Russian).

Kulikov L.V. (2004) Psychohygiene of the individual. Questions of psychological stability and psychoprophylaxis: a textbook [Psikhogigiyena lichnosti. Voprosy psikhologicheskoy ustoychivosti i psikhoprofilaktiki]. *Saint Petersburg*: Piter, The «Uchebnoye posobiye» series. (In Russian).

Libina A.V. (2008) Coping intelligence: a person in a difficult life situation. [Sovladayushchiy intellekt: chelovek v slozhnoy zhiznennoy situatsii]. Moscow: Eksmo. (In Russian).

Barabander L., Ni A. (2016) Think in other formats [Dumay v drugikh formatakh]. Moscow: Eksmo. (In Russian).

Lyusher M. (2008) What color is your life. The Law of Harmony in Us: A Practical Guide [Kakogo tsвета vasha zhizn'. Zakon garmonii v nas]. Moscow: IKRS. (In Russian).

Mel'nik SH. (2014) Resilience to Stress: How to Stay Calm and Effective in All Situations [Stressoustoychivost': Kak sokhranyat' spokoystviye i effektivnost' v lyubykh situatsiyakh]. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber. (In Russian).

Nikiforova G.S. (2003) Health psychology. Textbook for universities [Psikhologiya zdorov'ya]. *Saint Petersburg*: Piter. (In Russian).

Nepo M. (2013) Inspiration Book: 365 Life Situations, Exercises & Parables for Self-Development [Kniga vdokhnoveniy: 365 zhiznennykh situatsiy, uprazhneniy i pritch dlya samorazvitiya]. Moscow: Eksmo. (In Russian).

Sadvakasova Z.M. (2016) Resilience: technologies and a workshop in working with pupils of an orphanage – Study guide [Zhiznestoykost': tekhnologii i praktikum v rabote s vospitannikami detskogo doma]. Almaty: Kazak university. (In Russian).

Sadvakasova Z.M. (2019) Personal growth chest. Methodological guide [Sunduchok lichnostnogo rosta]. Almaty: Kazak university. (In Russian).

Selevko G.K., Boldina V.I., Levina O.G. (2001) Control yourself [Upravlyay soboy]. Moscow: Public education. (In Russian).

Seligman M. (2006) New Positive Psychology: A Scientific View of Happiness and the Meaning of Life [Novaya pozitivnaya psikhologiya]. Trans. from eng. Moscow: Sofiya. (In Russian).

Ellis A. (2002) Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotional Approach [Gumanisticheskaya psikhoterapiya: Ratsional'no-emotsional'nyy podkhod]. *Saint Petersburg*: Sova, Moscow: Eksmo, The «Stupeni psikhoterapii» series. (In Russian).

Top 10 Change Management Models [10 osnovnykh modeley upravleniya izmeneniyami]

<https://www.your-mentor.ru/management/107-10-osnovnykh-modelej-upravleniya-izmeneniyami> (In Russian).