**Садвакасова З.М.**

 Психологическая устойчивость личности: теория и прак­­тика: монография / З.М. Садвакасова. – Aлмaты: Қaзaқ уни­вер­си­те­ті, 2021. – 432 с.



В период пандемии коронавируса 2020 года центром психичес­кого здоровья г. Алматы было проведено исследование, которое показало, что уровень тревожности у населения был повышен­ный, а тем более у тех, кто входил в группу риска. На данное ис­следование также подтолкнули истории, реальные ситуации, которые рассказывались вокруг, а также реальные последствия, отражающиеся напрямую негативно на психическом здоровье человека, если он не контролировал ситуацию внутри и во вне окружения, не браль отвественность в свои руки.

В кризисные времена, стрессовых ситуациях оставались муд­рыми те, кто имел терапию мудрости и когнитивный багаж со­владания собой. В период Ковид-19, Коронавируса-20 активизи­ро­вались по всей Республике Казахстан общественные неправи­тель­ственные организации, которые работали целенаправленно с целевыми группами помогая укреплять силу духа и быть психо­логически устойчивыми личностями.

Активную роль приняла и кафедра общей прикладной психо­логии факультета философии и политологии Казахского нацио­нального университета имени аль-Фараби, запустившая проект «МыРядом!». Преподаватели осуществляли психологическую помощь и поддержку через горячую ли­нию для населения Республики Казахстан. Каждую неделю в зависимости от потребностей и зап­росов населения психологи проводили через WhatsApp, Zoom психологическое консультирование, при этом основная роль бы­ла уделена специалистам, которые на местах могли оказать своевременную поддержку и психологическое сопровождение. Мероприятия по психологии устойчи­вости проводились через мастерские, вебинары, виртуальную психологическую гостиную, обучающие тренинги, являющиеся проводниками и помощниками в психологической поддержке на­селения. Обучали, передавали поведенческие навыки по психо­-
ло­ги­ческой устойчивости не только преподаватели, но вносили свой вклад в психическое здоровье магистранты и студенты.

В первой главе мы рассмотрели исследования разных теоре­тиков о роли психологической устойчивости личности, что влияет на данное поведение. И кто в первую очередь подвержен стрес­су, не устойчив и какие моменты, факторы влияют на дан­ное поведение. Также, что необходимо человеку, чтобы он мог вос­станавливать свое первоначальное состояние, своевре­мен­но взять себя в руки и сохранить свое психическое здоровье в стрес­совых ситуациях, не вредя и не разрушая себя.

Во второй главе представлена авторская программа, кото-
рую внедрили при поддержке по Республике Казахстан ОФ «KAZBRANDS» (рук. Кайкенова Ж.К.) и представителей МОН РК, активно осуществляющих работу с воспитанниками детских до­мов и волонтёров. Программа связана с внедрением мен­торства, наставничества, волонтерства; **ОФ «Бақытты отба­сы» (рук. Байсакова З.),** созданного по инициативе акимата Алма­ты для работы по **поддержке многодетных и малообеспеченных семей г.Алматы.**

В монографию включен опыт куратора-эдвайзера по работе с «группой риска». В КазНУ им. аль-Фараби с департаментом по воспитательной работе, совместно с кафедрами общей и приклад­ной психологии, педагогики и образовательного менеджмента про­­водятся зимняя и летняя школа куратора (руководитель про­фес­сор Мынбаева А.К.), где учитываются актуальные потребнос­ти студенческой молодежи, запросы кураторатов-эдвайзеров ву­за. Через тренинги, методические семинары эти проблемы, «пятна» устраняются. Также командное сотрудничество кафедр, ка­би­нет психологической службы при кафедре психологии помо­гают своевременно осуществлять психологическую поддержку студенту, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации.

Материалы были апробированы на международной зимней и летней психологической школе «Психологические мастер­ские: Основы и технологии Интегративной Прикладной психо­логии-21», организованной Центром психологических техно­логий и инноваций при кафедре общей и прикладной психологии в КазНУ имени аль-Фараби (руководитель – профессор Ф.С. Таши­мова).

Представленный опыт в монографии будет полезен не только специалистам, которые работают с кризисными ситуациями в кризисных центрах, но и студентам, магистрантам, обучающимся по специальности «Психология», «Психология-Педагогика», «Со­циальная педагогика и самопознание».