**Садвакасова З.М.**

Психологическая устойчивость личности: теория и прак­­тика: монография / З.М. Садвакасова. – Aлмaты: Қaзaқ уни­вер­си­те­ті, 2021. – 444 с.



**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ 3

1. **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ** 6

1.1. **Понятие «Психологическая устойчивость» личности**… 6

1.2. **Природа психологически НЕ/Устойчивого поведения личности** 10

Теория «Выученная беспомощность» 11

Феноменологическая теория 16

Теория социокогнитивного подхода 19

Теория самоээфективности: осуществление контроля 21

Теория устойчивости 23

Теория когнитивного стресса 27

Теория резилиенс 33

Теория салютогенеза, когерентности 35

Теории управления изменениями 38

Теория формата: думать по-другому 45

Теория «Регуляционная психология: внутреннее равновесие» 48

Теория ориентированная на решение проблемы 52

Теория «Колоны компетенций» 55

Теория «Авторство жизни» 56

Теория «Модель здорового, активного поведения» 57

Теории поддержки 58

Процессуально-структурная теория 60

Теория «Инструментализированное сознание» 61

Теория улучшения 68

Теория «Пирамида Дилтса» 71

Теории совладания 74

1.3. **Подходы в деятельности психолога,**

 **помогающие личности стать психологически устойчивым** 94

Когнитивно-поведенческий подход 94

Ресурсный подход 116

Психодинамический подход 126

Подход Хоровитца 127

Рационально-эмотивный подход 129

Когнитивный подход 134

Гуманистический подход. 135

Экзистенциальный подход 136

Подход транзакциональный, или ситуационный 137

Гештальподход 138

Психосоциальный подход 143

Телесно-ориентированный подход 147

Средовой подход 150

Подход нейролингвистическое программирование 151

Аналитический подход 151

Психодрама 152

Подход «Смысловая реконструкция» 152

Нарративный подход 154

2. **БАЗОВЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ** 155

2.1. **Пути формирования психологической устойчивой личности 155**

**2.2. Эмоциональная культура человека в стрессовой ситуации 169**

**2.3. Позитивное мышление ключ к устойчивости личности**

 **в стрессовой ситуации** 178

Теория счастья 179

Теория расширяющих и улучшающих позитивных эмоций 184

Подходы формирования позитивного мышления

в разных странах 186

Подход Итиго Итиэ в Японии 186

Подход Хюгге в Дании 189

Подход Шао-Дао на Востоке в Китае 191

Подходы в работе психолога для внутреннего

самоконтроля человека 195

Метод «Аутогенная тренировка» 196

Метод Йоги 205

Метод Медитация 206

Метод Хасай Алиева 211

Метод «Хоопонопоно» 215

Метод самовнушения по Куэ 216

Метод Сильвы 218

Метод «Ребефинг» 220

Метод «Холотропное дыхание» 222

Метод Стрельниковой 225

Метод Хакоми 226

Подход пеленание «Кокон от стресса» 230

Подход Хилинг 231

3. **ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ И РАЗВИТИЮ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ** 232

3.1 Тренинг «Чувство тревоги: в чем причины

 «беспричинного» беспокойства и как их устранить?» 232

3.2. Тренинг «Жизнестойкость: стратегии совладания в стрессе» 250

3.3. Тренинг «Культура вырабатывать ресурсное состояние в стрессе 265

3.4. Тренинг «Смысл жизни и профессиональное самоопределение

 человека» 277

3.5. Тренинг «Культура целеполагания: как стать автором своей

 жизни» 296

3.6. Тренинг «Психология принятия решения» 303

3.7. Тренинг «От страданий к возможностям: навыки решения

 проблем» 308

3.8. Тренинг «Путь волшебника: Меняй себя через свои привычки» 327

3.9. Тренинг «Обида. Почему возникает заноза обида и как с ней

 справиться?» 345

3.10. Тренинг «Искусство быть счастливым или как вырабатывать

 гормоны счастья» 370

3.11. Тренинг «Химия настроения» 378

3.12. Тренинг «Умение отпускать и быть Благодарным» 386

3.13. Тренинг «Мир эмоции: ключи сохранения здоровья» 391

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 411

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 414