**СИЛЛАБУС**

**2022 -2023 оқу жылының көктемгі семестрі**

«Қоршаған ортаны қорғау және өмір тіршілігінің қауіпсіздігі», «Туризм», «Геодезия және картография» «Геоинформатика», «География», «Мейрамхана ісі және қонақ үй бизнесі», «Табиғи – техногендік қаіуп – қатерлер» білім

**білім беру бағдарламасы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пәннің коды** | **Пәннің атауы** | **Студенттің өзіндік жұмысы (СӨЖ)** | **Сағат саны** | | | | **Кредит саны** | | **Студенттің оқытушы басшылығымен өзіндік жұмысы (СОӨЖ)** |
| **Дәрістер (Д)** | **Практ. сабақтар (ПС)** | | **Зерт. сабақтар (ЗС)** |
|  | Стресс және денсаулық психологиясы | 98 | 15 | 30 | |  | 5 | | 7 |
| **Курс туралы академиялық ақпарат** | | | | | | | | | |
| **Оқытудың түрі** | **Курстың типі/сипаты** | **Дәріс түрлері** | | | **Практикалық сабақтардың түрлері** | | | **Қорытынды бақылау түрі** | |
|  | Теориялық | Шолу дәрісі, Ақпараттық, мәселелік дәріс, проблемалық дәріс | | | Семинар-пікірталас, семинардың аралас түрі нақты жағдаятты талдау әдісі, | | | Универ жүйесінде қашықтан оқыту жүйесінде тест | |
| **Дәріскер** | психол.ғ.магистрі, аға оқытушы Борбасова | | | | | | |  | |
| **e-mail** | gulnur840401@gmail.com | | | | | | |
| **Телефондары** | +7770100416 | | | | | | |

**Курстың академиялық презентациясы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Пәннің мақсаты** | **Оқытудың күтілетін нәтижелері (ОН)**  Пәнді оқыту нәтижесінде білім алушы қабілетті болады: | **ОН қол жеткізу индикаторлары (ЖИ)**  (әрбір ОН-ге кемінде 2 индикатор) |
| "Болашаққа бағдар: қоғамдық сананың жаңғыруы" мемлекеттік бағдарламасында айқындалған қоғамдық сананы жаңғырту міндеттерін шешу мәнмәтінінде (контекстінде) білім алушылардың әлеуметтік-гуманитарлық дүниетанымын қалыптастыру. | ОН 1: Тұлғаның мотивациялық және эмоциялық ерекшеліктерін зерттеу негізінде ұлттық сана туралы теориялық білімдерін қалыптастыру. | 1.1 ЖИ – тұлғаның мотивациялық сферасын теориялық меңгере отырып қажеттіліктер пирамидасын және әртүрлі құрылымдық сызбасын келтіру;  1.2 ЖИ – тұлғаның эмоциялық күйлерінің арасындағы өзара байланысты анықтау; |
| ОН 2: Құндылықтар жүйесі және өзіндік анықталу негізінде тұлғаның «психологиялық портретін» түсіндіру. | 2.1 ЖИ – құндылықтар жүйесін зерттеген психологиялық теорияларды игеру;  2.2 ЖИ – өзіндік анықталу түсінігін тұлға психологиясы негізінде қалыптастыру;  2.3 ЖИ – құндылықтар жүйесі және өзіндік анықталу түсініктері арқылы психологиялық портрет туралы білімдерді меңгеру; |
| ОН 3: Психологиялық денсаулық және әлеуметтену процесін зерттеу үшін психодиагностикалық әдістерді қолдану. | 3.1 ЖИ – психологиялық денсаулықтың тұлғалық дамудағы рөлін анықтау;  3.2 ЖИ – психологиялық денсаулық пен әлеметтенудің өзара байланысын талдау;  3.3 ЖИ – психологиялық денсаулық пен әлеуметтенуді зерттейтін психодиагностикалық әдістердің тиімділігін ажырату; |
| ОН 4: Тұлғаралық қарым-қатынас психологиясынталдау арқылы қоғамдық сананы жаңғыртуда психотехнологияларды пайдалану | 4.1 ЖИ – тұлғааралық қарым-қатынас психологиясы негізінде психотехнологияларды игеру;  4.2 ЖИ тұлғалық дамудағы қарым-қатынас пен коммуникацияның айырмашылығын меңгеру;  4.3 ЖИ –тұлғаның коммуникативті дағдыларды мен коммуникация модельдеріне мысалдар келтіру |
| ОН 5: Тұлғаның мінез-құлық модельдерін талдау арқылы әлеуметтік интеллект және имидж түсініктерін қалыптастыруға бағытталған психологиялық бағдарлама құрастыру | 5.1 ЖИ – конфликт психологиясы негізінде мінез-құлық модельдерін құру;  5.2 ЖИ – Әлеуметтік интеллект пен әлеуметтік табыстылықтың деңгейлері мен түрлеріне сызба құрастыру;  5.3 ЖИ –әлеуметтік интеллект пен имиджді қалыптастыру бағдарламаларын дайындау және жетілдіру. |
| **Пререквизиттер** | Мамандыққа кіріспе”, “Философия”, “Әлеуметтану”, “Әлеуметтік психология”. | |
| **Постреквизиттер** | Тұлға психологиясы және т.б. базалық курстары | |
| **Әдебиет және ресурстар** | **Негізгі**  1. Назарбаев Н.А. "Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания". – Астана, АКОРДА, 2017 / http:// www. akorda. kz/ ru.  2. Джакупов С.М. Введение в общую психологию. – А.: Қазақ университеті, 2014- 162 б.  3. Жақыпов С.М. Жалпы психологияға кіріспе. – Алматы, 2013.  4. Аронсон Э. Көпке ұмтылған жалғыз [Мәтін] = The Social Animal: әлеуметтік психологияға кіріспе: [оқулық] / Э. Аронсон; ауд. Д. Д. Дүйсенбеков [және т. б.]. - 11-бас. - Астана: "Ұлттық аударма бюросы" қоғамдық қоры, 2018. - 407, [2] б. - (Рухани жаңғыру).  5. Зайдл, Б. НЛП. Модели эффективного общения: пер. с нем. - 7-е изд., М.: Омега-Л, 2016.  6. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений – СПб.: Издательский дом Питер, 2014. – 576 с.  7. Маслоу А. Мотивация и личность. — СПб.: Питер, 2008.  8. Э. Берн Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. 2016 – 576 с.  9. Шарков, Ф.И. Коммуникология: основы теории коммуникации: учебник. — Электрон. дан. — М.: Дашков и К, 2014.  10. Encyclopedia of Psychology: 8 Volume Set. APA Reference Books. – 2000. – 4128 p.  11. David G. Myers «Social Psychology», 7th ed., 2002  **Интернет-ресурстар:**  1.http://www.psychology.ru  2.http://www.flogiston.ru  3. http://www.colorado.edu/VCResearch/integrity/humanresearch/CITI.htm  4. CyberBear (http://cvberbear.umt.edu)  5. http://www.umt.edu/psych/) | |
| **Университеттік моральдық-этикалық құндылықтар шеңберіндегі курстың академиялық саясаты** | Академиялық тәртіп ережелері:  Барлық білім алушылар ЖООК-қа тіркелу қажет. Онлайн курс модульдерін өту мерзімі пәнді оқыту кестесіне сәйкес мүлтіксіз сақталуы тиіс.  НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Дедлайндарды сақтамау баллдардың жоғалуына әкеледі! Әрбір тапсырманың дедлайны оқу курсының мазмұнын жүзеге асыру күнтізбесінде (кестесінде), сондай-ақ ЖООК-та көрсетілген.  Академиялық құндылықтар:  - Практикалық / зертханалық сабақтар, СӨЖ өзіндік, шығармашылық сипатта болуы керек.  - Бақылаудың барлық кезеңінде плагиатқа, жалған ақпаратқа, көшіруге тыйым салынады.  - Мүмкіндігі шектеулі студенттер [gulnur840401@gmail.com](mailto:gulnur840401@gmail.com) [. мекен](mailto:kaznu17@gmail.com.%20мекен) жайы бойынша кеңес ала алады. | |
| **Бағалау және аттестаттау саясаты** | Критериалды бағалау: дескрипторларға сәйкес оқыту нәтижелерін бағалау (аралық бақылау мен емтихандарда құзыреттіліктің қалыптасуын тексеру).  Жиынтық бағалау: аудиториядағы (вебинардағы) жұмыстың белсенділігін бағалау; орындалған тапсырманы бағалау. | |

**ОҚУ КУРСЫНЫҢ МАЗМҰНЫН ЖҮЗЕГЕ АСЫРУ КҮНТІЗБЕСІ (кестесі)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Апта / модуль | Тақырып атауы | Сағат саны | Ең жоғары балл |

**Модуль 1 Ұлттық сананы қалыптастыру контекстіндегі тұлға психологиясы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **Д1.** Психологияға кіріспе. Адам туралы ғылымдар жүйесіндегі психологияның орны және міндеттері | 1 | 3 | |
| 2 | **Д2.** Мотивация және өзіндік мотивация. Мотивтер және қажеттіліктер | 1 | 3 |
|  | **СОӨЖ 1. СӨЖ 1 орындау бойынша кеңес беру** |  |  |
| 3 | **Д3.** Эмоция психологиясы. Эмоцияның негізгі түрлері. Эмоцияны реттеудің әдістері мен механизмдері | 1 | 3 |
| 3 | **СС3.** *Мәселеге бағдарланған бағыт*: Баланың социумға бейімделуі мәселесінің отандық және шетелдік әдебиеттердегі қарастырылуын салыстырмалы талдау. Балалармен арт-терапиялық сабақтарды ұйымдастыру және өткізу. | 2 | 10 |
| 3 | **СОӨЖ 1. СӨЖ орындау бойынша кеңес беру** |  |  |
| 3 | **СӨЖ 1.** . Эссе "Психология менің өмірімде және кәсібімде" жеке жоба жасау:  2. "Ұйым қызметкерлерінің мотивациясын жетілдіру" кейс даярлау |  | 25. |
| 4 | **Д4.** Психологиядағы ерік түсінігі. Ерік және тұлға. Еріктің негізгі сапалары | 1 | 3 |
|  | **СОӨЖ 2.** Коллоквиум |  | 24 |
| 5 | **Д5.** Тұлғаның даралық-типологиялық ерекшеліктері | 1 | 3 |
| 5 | **СС5.** Жетістікке жету және сәтсіздіктен қашу мотивациясы. Стресстің даму кезеңдері. Стресстің белгілері. Стресске жауап берудің жеке стилдері | 2 | 10 |
| Модуль 2 **Құндылықтар, қызығушылықтар, нормалар тұлғаның рухани негізі ретінде** | | | |
| 6 | **Д6.** Адам өміріндегі құндылықтар. Әлеуметтік әлемдегі Мен және Мен-концепциясы | 1 | 3 |
| 7 | Д7. Өмірдің мәні және кәсіби өзін-өзі анықтау психологиясы. Кәсiби өсудегі кедергiлер, оларды болдырмау және жеңу жолдары. | 1 | 3 |
| 7 | СС7. Құндылықтарға бағдарлану психологиясы және құндылықтар тұлғаның маңызды психологиялық ресурсы ретінде. Мінез-құлық және нұсқаулар. | 2 | 10 |
|  | **СОӨЖ 3. СӨЖ 2 орындау бойынша кеңес беру** |  |  |
| **АБ 1** | |  | 100 |
| 8 | Д8. Тұлғаның денсаулық психологиясы | 1 | 4 |
| 8 | **СӨЖ 2** Мәселеге бағдарланған жоба.  1. Кейс "Кәсіби денсаулықты сақтау". 2. Эссе "Менің мансаптық және кәсіби өсуім" 3. Тұлғаның «Өмір жолы» және ұлттық бірегейлігі жобасын даярлау. Презентация жасаңыз. |  | 10 |
| 9 | **Д9.** Қарым-қатынас психологиясы. Қарым қатынас түрлері, қызметтері. | 1 | 4 |
| 9 | **СС9.** Психикалық және психологиялық денсаулықтың арақатынасы. Салауатты өмір салты тұлғаның жетістікке жету негізі ретінде | 2 | 8 |
| 10 | **Д10.** Қарым-қатынастың перцептивті жағы – қарым-қатынас процесіндегі адамдардың бірін-бірі қабылдауы ретінде | 1 | 4 |
| 10 | **СОӨЖ 4.** Индивидуалды жоба: 1. «Қарым-қатынас процесіндегі эмоцияның көрінуі» бейнеролик жасау 2. Эссе "Қарым қатынас процесінде қоршаған ортаны қабылдау" тұлғаға бағдарланған бағыт бойынша жеке шығармашылық жұмыс презентация жасап, қорғаңыз. |  | 8 |
| Модуль 3 **Бала дамуындағы денсаулық мәселелері** | | | |
| 11 | **Д11.** Қарым-қатынастың интерактивті жағы | 1 | 4 |
| 11 | **СС11.** Тұлғаралық қарым-қатынас психологиясы және өзара түсінісу механизмдері | 2 | 8 |
| 12 | **Д12.** Қарым-қатынастың коммуникативті жағы. Коммуникацияның вербалды және вербалды емес құралдары | 1 | 4 |
| 12 | **СОӨЖ 5. СӨЖ 3 орындау бойынша кеңес беру** |  |  |
| 13 | **Д13.** Конфликт психологиясы. Әлеуметтік-психологиялық конфликт. | 1 | 4 |
| 13 | **СС13.** Коммуникацияның жас ерекшеліктері, әлеуметтік-мәдени және гендерлік ерекшеліктері | 2 | 8 |
| 13 | **СӨЖ 3.** Мәселеге бағдарланған бағыт:  1. Топтық презентация.  "Қарым қатынастағы психологиялық кедергілер және оларды жеңу" кесте түрінде жіктеңіз. 2. Психологиялық сценарий жасау: «Позитивті ойлау». «Өзін қабылдау, өзін бағалаудан құндылықтарға». |  | 10 |
| 14 | **Д14.** Конфликтілерді шешу көп сатылы процесс ретінде. Манипулятивті қарым-қатынас. | 1 | 4 |
| 14 | **СОӨЖ 6.** Топтық жоба.  Жобаға бағдарланған бағыт:  1. Манипуляция процесіндегі тұлға. Манипуляция жасырын хабарлама ретінде. 2. Коммуникациядағы имидж және өзіндік ұсыну. Имидж қалыптастырудың технологиялары. |  | 8 |
| 15 | **Д15.** Тиімді коммуникацияның техникалары мен тәсілдері | 1 | 4 |
|  | **СОӨЖ 7. Емтиханға дайындық мәселесі бойынша кеңес беру** |  |  |
| **АБ 2** | |  | 100 | |

[Қысқартулар: ӨТС – өзін-өзі тексеру үшін сұрақтар; ТТ – типтік тапсырмалар; ЖТ – жеке тапсырмалар; БЖ – бақылау жұмысы; АБ – аралық бақылау.

Ескертулер:

- Д және ПС өткізу түрі: MS Team/ZOOM-да вебинар (10-15 минутқа бейнематериалдардың презентациясы, содан кейін оны талқылау/пікірталас түрінде бекіту/есептерді шешу/...)

- БЖ өткізу түрі: вебинар (бітіргеннен кейін студенттер жұмыстың скриншотын топ басшысына тапсырады, топ басшысы оларды оқытушыға жібереді) / Moodle ҚОЖ-да тест.

- Курстың барлық материалдарын (Д, ӨТС, ТТ, ЖТ және т.б.) сілтемеден қараңыз (Әдебиет және ресурстар, 6-тармақты қараңыз).

- Әр дедлайннан кейін келесі аптаның тапсырмалары ашылады.

- БЖ-ға арналған тапсырмаларды оқытушы вебинардың басында береді.]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декан |  | Б.Б. Меирбаев |
|  |  |  |
| Кафедра меңгерушісі |  | А.К. Мынбаева |
|  |  |  |
| Дәріскер |  | Г.Н. Борбасова |