Жалпы және қолданбалы психология кафедрасы

" Стресс және денсаулық психологиясы " пәні бойынша

**СЕМИНАР ТАПСЫРМАЛАРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Апта | Тақырып атаулары | | Сағат саны | Мах. балл |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| *І Модуль. Денсаулық психологиясы ғылымына кіріспе* | | | | |
| 1 апта | | 1 практикалық (зертханалық) сабақ. Стресс және денсаулық психологиясының негізгі категориялары мен пәнаралық зерттеу ғылымы. Тұлғаның денсаулығына деген негізгі тұрғылар. | **2** | **8** |
| 2 апта | | 2 практикалық (зертханалық) сабақ. Стресс және денсаулық психологиясын зерттеуге арналған жетекші ресейлік ғалымдар, шетелдік белгілі психологтардың көзқарастары. Қазақстанда осы проблеманың зерттелу деңгейі. |  | **8** |
| 3 апта | | 3 практикалық (зертханалық) сабақ. *Мәселеге бағдарланған бағыт*: Баланың социумға бейімделуі мәселесінің отандық және шетелдік әдебиеттердегі қарастырылуын салыстырмалы талдау. Балалармен арт-терапиялық сабақтарды ұйымдастыру және өткізу. | **2** | **8** |
| 4 апта | | 4 практикалық (зертханалық) сабақ. Адам мен табиғаттың қарым-қатынасы туралы мәселе. С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин, Пановтың экопсихологиялық көзқарастары. Л.Н. Гумилевтың этносфера ұғымы. *Жағдайға бағдарланған бағыт* | **2** | **8** |
| 5 апта | | 5 практикалық (зертханалық) сабақ. *Жобаға бағдарланған бағыт*: 1. Ұлттық-рухани бейне туралы Қазақстандық ғалымдардың көзқарастары Қ.Б.Жарықбаев, С.Қалиев, К.Ж.Қожахметова және т.б. тұлғаның этноәлеуметтік рөлдері туралы тұжырымдамасы.  2. «Стресс және денсаулықтың қалыпқа сәйкестілігі және қалыптан ауытқушылық» | **2** | **8** |
| **ІІ МОДУЛЬ. Стресс және денсаулық психологиясы мәселелері** | | | | |
| 6 апта | | 6 практикалық (зертханалық) сабақ. Әлеуметтік психологиялық және психосомати-калық дезадаптация. | **2** | **8** |
| 7 апта | | 7 практикалық (зертханалық) сабақ. Жеке тұлғаның психологиялық денсаулығы және нашақұмарлықтың кері әсері. Рухани-адамгершілік тәрбие- баланың таза экоаурасын қалыптастыру жолы. | **2** | **8** |
| 8 апта | | 8 практикалық (зертханалық) сабақ. Әртүрлі жастағы балалардың денсаулығына педагогикалық, психологиялық ықпал ету жолдарына талдау | **2** | **8** |
| 9 апта | | 9 практикалық (зертханалық) сабақ. Балалар мен педагогтардың психикалық денсаулығын сақтаудағы психологтың қызметі.  Психологиялық денсаулықты қамтамасыз етуде қолданылатын тренингтердің ролі. | **2** | **8** |
| 10 апта | | 10 практикалық (зертханалық) сабақ. Оқыған материалдың құрылымдық-логикалық сызбасын жасау.  Глоссарий жазу | **2** | **8** |
| 11 апта | | 11 практикалық (зертханалық) сабақ. Баланың психологиялық денсаулығына қауіп төндіретін факторлар. | **2** | **8** |
| 12 апта | | 12 практикалық (зертханалық) сабақ. Этнопсихологиялық орта мен адам. Индивид – орта. Адам – орта, Адам- табиғат, Адам этнос мүшесі ұғымдары. Балалар мен педагогтардың психикалық денсаулығын сақтауға қажетті алдын-алу шаралары | **2** | **8** |
| 13 апта | | 13 практикалық (зертханалық) сабақ. Психологиялық денсаулық туралы И. В. Дубровинаның тұжырымдамасы. А. Маслоу-дың өзін-өзі кемелдендіру тұжырымдамасы. В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман, Е.И. Исаевтардың адам денсаулығы психологиясы туралы еңбектерін қарастыру. | **2** | **8** |
| 14 апта | | 14 практикалық (зертханалық) сабақ. ТМД елдері психологтарының тұлғааралық қарым-қатынас және денсаулық психологиясы туралы концепциялары. (ТМД елдері психологтары: Б.С. Братусь, А.Г Шмелев, Д.А. Леонтьев, С.М Джакупов және т.б.). | **2** | **10** |
| 15 апта | | 15 практикалық (зертханалық) сабақ. Денсаулық психологиясын зерттеудегі жаңа теориялық және эмпирикалық ізденістер. | **2** | **8** |
| **ІІ АБ** | | | | **100** |

**ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ**

.А. Ананьев. Психология здоровья. Санкт – Петербург, 2016.

2. Психология здоровья. Г.С. Никифорова. СП б, 2015

4.Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие /Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2018. – 256с.

5. Психология здоровья. Учебник для вузов (Ред. Г.С. Никифорова. СПб, Питер, 2014, 606 с.).

6. Жақыпов С.М. Жалпы психологияға кіріспе. – Алматы, 2014.

7. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни (В.И. Дубровский – М., Реta, 2014, 156 с.).

**Интернет-ресурстар:**

**1.** <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/>

2. <http://www.studfiles.ru/preview/2231627/>

3. http://vseostresse.ru

4. http://vseostresse.ru/stress/

<http://www.nostress.ru/>

**Косымша**  **онлайн:** Стресс және денсаулық психологиясы курсы бойынша қосымша оқу материалысіздің univer.kaznu.kz. паракшаңыздағы ПОӘК бөлімінде болады.