**Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлтттық университеті**

**философия және саясаттану факультеті**

**Жалпы және қолданбалы психология кафедрасы**

**«СТРЕСС ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯСЫ» ПӘНІ БОЙЫНША**

**ҚОРЫТЫНДЫ ЕМТИХАН БАҒДАРЛАМАСЫ**

**МР3301 - « ПОЗИТИВТІ ПСИХОЛОГИЯ»**

**5В050300 – ПСИХОЛОГИЯ МАМАНДЫҒЫ БОЙЫНША БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАСЫ**

**«5В050300 – ПСИХОЛОГИЯ» мамандығы (4курс)**

**4-курс**

**Кредит саны-3**

**Күзгі семестр2021-2022 оқу жылы**

**Оқытушы: аға оқытушы Закарьянова Ш.Н.**

**Алматы, 2021**

«Позитивті психология»пәні бойыншақорытынды емтихан бағдарламасын жалпы және қолданбалы психология кафедрасының аға оқытушы психология ғылымдарының кандидаты Ш.Н.Закарьянова дайындаған

Жалпы және қолданбалы психологиякафедрасының мәжілісінде қаралып ұсынылды.

«05 маусым», 2021 ж., хаттама № 33

Кафедра меңгерушісі \_\_\_\_\_ \_\_\_\_ З.Б. Мадалиева

Факультеттің әдістемелік Кеңесінде ұсынылды.

«17 маусым» , 2021 ж., хаттама № 11

Факультеттің әдістемелік кеңесінің төрайымы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.П.Кабакова

**БАҒДАРЛАМА**

**«Позитивті психологиясы» пәні бойынша**

**қорытынды емтихан бағдарламасы**

***Емтиханға шығарылатын оқу тақырыптары: Емтиханға силлабуста берілген тақырыптар беріледі. Тақырыптың мазмұны барлық жұмыс түрлерін:*** дәрістер мен семинарлардың тақырыптары, сондай-ақ студенттердің өзіндік жұмысына арналған тапсырмаларды қамтиды.

***Қорытынды емтихан тест формасында өтеді***

***Оқытудың нәтижелері:***

**Курсты аяқтағаннан кейін студенттер қабілетті бола алады:**

**когнитивті**: Бақыт саласында қазіргі заманауи психологиялық зерттеулерді қарастыру. Бақыт саласында зерттеулерді бағалауға, бақытты бастан кешіруге әсер ететін факторларды талдауға, позитивті психологияның қалыптасуына әсер ететін басқа бағыттарды бөліп шығаруға, позитивті психотерпия әдістері мен техникаларын қолдануға. **функционалды:** Психологиялық мәселенің кең спекторында бейімделу және клиентке психологиялық көмекке қарай сауал қалыптастыруына көмектесу.

**жүйелік:** Позитивті психологиясының ерекшеліктерін түсіну - кеңес берудегі барлық психотехникалық тәсілдерді меңгеру. негізгі кәсіби психолог-кеңесшінің дағдыларын иеруі және өзгелер туралы психологиялық ақпаратты біріктіру және негiзделген пікірлерді тұжырымдау;

-позитивті психология - психологиялық кеңес берудің ерекшелігін білу және өз бетінше оның міндеттерін нақты жағдайға сай қалыптастыру; .

-психологиялық мәселенің кең спекторында бейімделу және клиентке психологиялық көмекке қарай сауал :

-позитивті психология ерешеліктеріне клиентпен психологиялық контакт орнату және консультация процесінде оны қолдау көрсете алу және кеңес беру процесіндегі негізгі қателіктерді талдай алу. қалыптастыруына көмектесу;

***ЕМТИХАНҒА АРНАЛҒАН ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛАР***

**Емтихан** – тестілеу

**Емтихан форматы**-онлайн

**ТестілеуUniver** жүйесінде өткізіледі.

**Кредит саны 3 және студенттер саны көп болғандықтан (61) «Позитивті психологиясының» пәнін Univer жүйесінде тест формасында тапсырады**

**Жоғарыда көрсетілгендей силлабус бойынша барлык такырыптар камтылған 150-200 сұрактан тұратын тест тапсырмалары дайындалып Univer жүйесіне жүктелді.**

***Өткізу форматы:*** *универ жүйесінде онлайн режимінде тест формасында*

***Тапсырмалар әр студент үшін 150-200* тест тапсырмасы  
әзірленеді***.***Талап бойынша 1 cұраққа 5-8 жауап, оның 1-3 жауабы дұрыс вариант, ұсынылды.**

***Тапсыру күні мен уақыты:*** *қысқы емтихан сессиясының кестесіне сәйкес болады*

***Емтихан уақыты:*** 90 минут (1.5 сағат)-40 тест сұрағы беріледі.

***Тапсыру күні мен уақыты:*** *қысқы емтихан сессиясының кестесіне сәйкес болады*

***Минималды техникалық талаптар:*** *интернеттің болуы және Univer жүйесіне кіру.*

***Пән бойынша баға қою критерийлері:***

Тест бойынша жазылған емтихан нәтижелері 100-баллды жүйеде автоматты түрде **Univerжүйесінде** бағаланады

**Тақырыптар:**

1. Позитивті психологияға кіріспе. Психикалық бақыт пен жанның үлгілері.

2. Сана образдары мен прототиптеріндегі оптимизмнің де, пессимизмнің де сипаты. Үйренген дәрменсіздік теориясы М.Селигман. Кэрол Двектің социокогнитивтік теориясы

3. Құндылық түсініктері және бақыт ерекшеліктері. Ішкі «Мен» үйлесімділігі. Perls мәндерінің иерархиясы

4. Позитивті эмоциялар және ми орталықтары. Эллен Скиннердің қабылданатын бақылау теориясы.

5. Қанағат пен бақыт. Оптимизм мен бақыттың тарихи-мәдени көзқарасы. PERMA тұжырымдамасы бақыттың ең негізделген теориялық моделі ретінде.

6. Позитивті көзқарас пен бақыттың әсері. Альберт Бандураның өзіндік тиімділік теориясы

7. Әлеуметтік дағдыларды дамыту. Жетістікке жету әрекеттерінің мотивациясының интегративті моделі

8. Философиялық концепциясы С.Л. Рубинштейн гуманистік және позитивті психология контекстінде

9. Алғыс. Бақыттың психотехникасы.

10. Болашаққа оптимистік көзқарас. Адлердің күшке ие болу нұсқаулығы

11. Ізгіліктер мен қадір-қасиет. Бақыт пен шығармашылық. Күш теориясы К.Петерсон

12. Біз өзімізді проблемалардан тазартамыз. А.Эллис психикасының стоикалық көзқарасы. Адамның еркі V. Ранк

13. Мағынасы мен мақсаты. Ағын теориясы

14. Өткенге және болашаққа оптимистік көзқарас. Бехтерев бойынша өзін-өзі бағдарламалау.

14. Бақыт және субъективті әл-ауқат, бақытты зерттеу әдістері.

**Ұсынылатын әдебиеттер:**

**Негізгі:**

1. Самоукина Н.В. Психология оптимизма. М.: Институт Психотерапии, 2019. -240 с.
2. Любомирски С. [Психология счастья. Новый подход](http://loveread.ec/read_book.php?id=48205&p=1" \o "Читать книгу Психология счастья. Новый подход). Питер. – 2014. – 352с.
3. Селигман М. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. — М.: Издательство «София», 2016. —368 с.
4. Пезешкиан Н.. Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, чего никогда не делал. Изд.: Институт позитивной психотерапии. – 2015. – 258с.
5. Селигман М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. Изд.: Альпина Паблишер. – 2018. – 321 с.
6. Джидарьян И. Психология счастья и оптимизма. Изд.: Эксмо. – 2014. – 321с.
7. Дубравин Д. Психология эмоций: Чувства под контролем. Изд.: Эксмо. – 2015. – 265с.
8. Аргайл М. Психология счастья. Изд.: Питер. – 2011. – 272 с.

Интернет-ресурсы:

<http://bookash.pro/ru/book/139853/psihologiya-schastya-i-optimizma-i-a-dzhidaryan>

<http://bookash.pro/ru/book/6344/psihologiya-emotsii-chuvstva-pod-kontrolem-den-dubravin>

<https://link.springer.com/search/page/3?query=life+satisfaction>

<https://www.scirp.org/>

http://www.azps.ru

http://www.koob.ru/

<http://www.psychology.ru>

http://www.flogiston.ru

***Емтиханға дайындығын бағалау, оқыту нәтижесі:***

***Қойылған бағаның көрсеткіштері:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Бағасы** | **Көрсеткіштері** |
| **Өте жақсы** | 1. Теориялық сұрақтарға жауабы дұрыс және толық;  2. Тәжірибелік тапсырманың толық шешімін таба білген;  3.Ұсынылған ақпарат мазмұны сауатты, логикалық үйлесімді;  4. Шығармашылық қаблетін көрсетуі. |
| **Жақсы** | 1. Теориялық сұрақтардың жауаптары толық емес, кейбір нақты мәселелер қалыс қалғанда немесе жартылай жауап болғанда;  2. Тәжірибелік тапсырма орындалған бірақ қалыс-қалған қателіктерде;  3. Ақпарат сауатты бірақ логикалық байланыс болмаған жағдайда; |
| **Қанағаттанарлық** | 1. Теориялық сұрақтардың жауабы дұрыс, бірақ толық емес логиқалық құрылымында қателіктер бар.  2.Тәжірибелік тапсырма толығымен орындалған;  3. Ақпарат сауатты бірақ логикалық байланыста кемшіліктер бар. |
| **Қанағаттанарлықсыз** | 1. Теориялық сұрақтың жауабында өте көп қателіктер бар;  2.Тәжірибелік тапсырма орындалған;  3. Жауапта терменологиялық, грамматикалық, қателіктер бар, логикалық байланыста да кемшіліктер бар. |

Емтихан жұмыстарын бағалау студенттің жауаптарының толықтығы ескеріле отырып, 100 балдық жүйемен жүзеге асырылады:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Шкала, балдар** | **1-сұрақ бағасы** | **2-сұрақ бағасы** | **3-сұрақ бағасы** |
| **90-100 өте жақсы** | 26-30 | 32-35 | 32-35 |
| **75-89 жақсы** | 23-27 | 26-31 | 26-31 |
| **50-74 қанағаттанарлық** | 14-22 | 18-26 | 18-26 |
| **0-49 қанағаттанарлықсыз** | 0-15 | 0-17 | 0-17 |