**СИЛЛАБУС**

**2022 -2023 оқу жылының көктемгі семестрі**

**«Психология» 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)** |
| VP1207 | 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) |
| студенттерде стресс, оның себептері, көріністері, салдары, денсаулықтың психологиялық шарттары туралы жүйелік көзқарастарды туралы теориялық білімдерін қалыптастыру. | ОН 1: кәсіби іс-әрекеттің тиімділігін арттыруға қажетті психологиялық ғылым мен практиканың негіздері арқылы қазіргі ғылыми ақпараттарды игеру;  ғылыми-педагогикалық және кәсіби іс-әрекетте туындайтын психологиялық заңдылықтар мен феномендерді түсіну; | ЖИ 1.1 Психология ғылымдарының құрылымын және оның басқа ғылымдармен байланысын анықтау.  ЖИ 1.2 психологиялық денсаулық және стресс туралы қазіргі заманғы концепцияларды интерпретациялауға; |
| ОН 2: психологиялық көзқарас бойынша өмірлік және кәсіби жағдаяттарды сыни талдау, даму мүмкіндіктері мен ресурстарының, тұлға және ұжым іс-әрекетінің нәтижесі мен мінез-құлқы арасындағы өзара байланысты көре білу;  -жалпы білім беруде өзі және өзгелер туралы психологиялық ақпаратты біріктіру және негiзделген пікірлерді тұжырымдау; | ЖИ 2.1 стресс және төмен деңгейдегі жұмысқа қабілеттілікті ғылыми негізделген түрде түсіндіру;  ЖИ 2.2. психологиялық ғылыми тілде теориялар заңдылықтарына сүйене отырып адам дамуын сипаттау |
| ОН 3: тиімді шешім қабылдау үшін психологиялық білімдерді қолдану, кәсіби іс-әрекет пен жеке өмірде сәтті коммуникативті стратегияны жүзеге асыру;  -ұжым мен өзінің потенциалын дамыту үшін психологиялық білімдерді тиімді қолдану. | ЖИ 3.1 стресс психокоррекциясының тәсілдерін талдау;  ЖИ 3.2 Психологиялық эксперименттік бақылау әдістерін жүргізу |
| ОН 4: психологиялық көзқарас бойынша өмірлік және кәсіби жағдаяттарды сыни талдау, даму мүмкіндіктері мен ресурстарының, тұлға және ұжым іс-әрекетінің нәтижесі мен мінез-құлқы арасындағы өзара байланысты анықтауды; әлеуметтік және психологиялық денсаулықты өзіндік бағалауды жүргізу;.  - адам туралы ғылымдар жүйесіндегі психологиялық білімнің орны мен рөлін түсіну; | ЖИ 4.1 Психологиялық зерттеу әдістерін пайдалана отырып өзіндік зерттеу жүргізуге дағдылану  ЖИ 4.2 зерттеу нәтижелерін өңдей алу |
| ОН 5: психология ғылымы негізінде адамның психологиясын (ауызша және жазбаша формада) түсіндіру, талдау, өткізу және жобалай алуды көрсете алуға;  - психологияның зерттеу әдістерін түсіндіре отырып, олардың мүмкіндіктері мен шектеуліктерін жүйелі негізде бере алуға;  **-** өзі және қоршағандар туралыэмпирикалық ғылыми зерттеу мақалаларын талдауға, сыни оқи алуға қабілетті;  - психологиялық білімдерді өмірлік және болашақ кәсіби іс-әрекетте қолдана алуға;  - студенттердің өзара қатынастарда жеке бастық және кәсіби өсе алуға үйренуге және өзінің және қоршағандардың мінез-құлықтарын талдау мен рефлексиялауға; | ЖИ 5.1. нақты ситуацияларда пайда болатын стресс жағдайларын жүйелі талдау стратегияларын құрастыру;  ЖИ 5.2 жеке жұмыстар бойынша қорытындылар жасап, ұсыныстар беру. |
| **Пререквизиттер** | PAD 1405, Психология және адам дамуы, APD 2414 Әлеуметтік-педагогикалық диагностика. | |
| **Постреквизиттер** | «Практикалық әлеуметтік психология», «Әлеуметтік психотерапия», Педагогикалық және өндірістік практика. | |
| **Әдебиет және ресурстар** | **Негізгі**  1. В.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.).  **Ғаламтор-ресурстары:**  **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. | |
| **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 Денсаулық психологиясы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | **Д1.** Стресс және денсаулық психологиясы пәніне кіріспе. Пәннің мақсаты, міндеттері және мазмұны. | 1 | 2 | |
| 1 | **СС1.** Стресс және денсаулық психологиясының негізгі категориялары мен пәнаралық зерттеу ғылымы. Тұлғаның денсаулығына деген негізгі тұрғылар. | 2 | 8 | |
| 2 | **Д2.** Педагогикалық – психологиялық әдебиеттегі денсаулық проблемасы. | 1 | 2 |
| 2 | **СС2.** Стресс және денсаулық психологиясын зерттеуге арналған жетекші ресейлік ғалымдар, шетелдік белгілі психологтардың көзқарастары. Қазақстанда осы проблеманың зерттелу деңгейі. | 2 | 8 |
|  | **СОӨЖ 1. СӨЖ 1 орындау бойынша кеңес беру** |  |  |
| 3 | **Д3.** Балалардың психологиялық денсаулығы**.** Ересектердің жаңа тұлғалық құрылымдары.Балалардың психологиялық денсаулығының ерекшеліктері. | 1 | 2 |
| 3 | **СС3.** *Мәселеге бағдарланған бағыт*: Баланың социумға бейімделуі мәселесінің отандық және шетелдік әдебиеттердегі қарастырылуын салыстырмалы талдау. Балалармен арт-терапиялық сабақтарды ұйымдастыру және өткізу. | 2 | 8 |
| 3 | **СОӨЖ 1. СӨЖ орындау бойынша кеңес беру** |  |  |
| 3 | **СӨЖ 1.**  *Жобаға бағдарланған бағыт*:  1. Балалармен жұмыс жасауда қолданылатын арттерапия техникалары мен әдістемелері. 2. Әр түрлі салалардағы сенсорлы ақпараттарды өңдеудің бұзылыстары. 3. Сабақтарды сенсорлы интеграция әдісі бойынша өткізу әдістемесі. 3) Дамуында және мінез-құлқында ауытқуы бар балаларды зерттеуге арналған психологиялық-педагогикалық карта үлгілерінің 2-3 түрін ұсыныңыз. |  | 15 |
| 4 | **Д4.** Адам дамуы психологиясының теориялық, практикалық мәселелері жайында. | 1 | 2 |
| 4 | **СС4.** 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 |
|  | **СОӨЖ 2.** Коллоквиум |  | 15 |
| 5 | **Д5.** Психологиялық денсаулықты қамтамасыз етуде тренингтердің мүмкіндіктерін пайдалану. Тұлғаның ұлттық-рухани бейнесі.Ұлттық-рухани бейне туралы Қазақстандық ғалымдардың көзқарастары. | 1 | 2 |
| 5 | **СС5.** *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 |
| Модуль 2 Тұлға және стресс мәселелері | | | |
| 6 | **Д6.** Стресс және психологиялық денсаулыққа түрлі ағымдардағы көзқарастар. | 1 | 2 |
| 6 | СС6. Әлеуметтік психологиялық және психосоматикалық дезадаптация. | 2 | 8 |
| 7 | Д7. Жеке тұлғаның психологиялық денсаулығы және нашақұмарлықтың кері әсері. | 1 | 2 |
| 7 | СС7. Жеке тұлғаның психологиялық денсаулығы және нашақұмарлықтың кері әсері. Рухани-адамгершілік тәрбие- баланың таза экоаурасын қалыптастыру жолы. | 2 | 8 |
|  | **СОӨЖ 3. СӨЖ 2 орындау бойынша кеңес беру** |  |  |
| **АБ 1** | |  | 100 |
| 8 | Д8. Стресстік жағдайда әртүрлі жастағы балалардың денсаулығына педагогикалық, психологиялық ықпал ету жолдары. | 1 | 1 |
| 8 | СС8. Әртүрлі жастағы балалардың денсаулығына педагогикалық, психологиялық ықпал ету жолдарына талдау жасаңыз ( талдау жасау). | 2 | 5 |
| 8 | **СӨЖ 2** *Мәселеге бағдарланған*:  1) Психологиялық денсаулықты қамтамасыз етуде тренингтердің мүмкіндіктерін пайдалану. *Топтық дискуссия* 2) Тақырып бойынша баяндамаларды талқылау: Әлеуметтік психологиялық және психосоматикалық дезадаптация. |  | 15 |
| 9 | **Д9.** Есту қабілеті зақымдалған балалардың психикалық дамуының ерекшеліктері. | 1 | 1 |
| 9 | **СС9.** Балалар мен педагогтардың психикалық денсаулығын сақтаудағы психологтың қызметі.  Психологиялық денсаулықты қамтамасыз етуде қолданылатын тренингтердің ролі. | 2 | 5 |
| 10 | **Д10.** Балалардың психологиялық денсаулығы туралы ғалымдардың көқарастары. (Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов) | 1 | 1 |
| 10 | **СС10.** Топтағы қарым-қатынастың психологиялық ерекшеліктері. Топтағы конфликтілерді шешу Тиімді қарым-қатынас техникалары. Қарым-қатынастағы жеке-дара стильдері. | 2 | 5 |
| 10 | **СОӨЖ 4.** *Топпен жоба құрастыру, ұйымдастыру және іс жүзінде жүргізу:*  1) Денсаулық психологиясы курсы бойынша портфолию жасап өткізу.  2) Балалардың психологиялық денсаулығы деңгейін диагностикалауда проективті әдістер. (Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов) |  | 11 |
| Модуль 3 **Бала дамуындағы денсаулық мәселелері** | | | |
| 11 | **Д11.** Жас ерекшелік дамуындағы қарым-қатынаста кездесетін қиындықтар. | 1 | 1 |
| 11 | **СС11.** Баланың психологиялық денсаулығына қауіп төндіретін факторлар. | 2 | 5 |
| 12 | **Д12.** Балалардың психикалық денсаулығын нығайтуға қажетті педагогикалық-психологиялық шарттар. | 1 | 1 |
| 12 | **СС12.** 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 | 5 |
| 12 | **СОӨЖ 5. СӨЖ 3 орындау бойынша кеңес беру** |  |  |
| 13 | **Д13.** В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман, Е.И. Исаевтардың адам денсаулығы психологиясы туралы көзқарастары. | 1 | 1 |
| 13 | **СС13.** 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 | 5 |
| 13 | **СӨЖ 3.** *Жеке зерттеу жобасы:* «Дамуында ауытқуы бар балаларға ерте кешенді көмек көрсету жолдары» тақырыбына теориялық талдау жасаңыз. Презентация жасаңыз. Дамуында әр түрлі ауытқуы бар балаларды зерттеу әдістеріне сипаттама |  | 15 |
| 14 | **Д14.** Тұлғааралық қарым-қатынастың қазіргі концепциялары (ТМД елдері психологтары: Б.С. Братусь, А.Г Шмелев, Д.А. Леонтьев, С.М Джакупов және т.б.). | 1 | 1 |
| 14 | **СС14.** 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 | 5 |
| 14 | **СОӨЖ 6. Эссе Тақырып:** 1) Психофизикалық дамуында және мінез-құлқында ауытқуы бар балалармен жүргізілетін түзету психологиясының әрекетін жүзеге асыруда қажетті әдістемелік және дидактикалық кешен құрастырыңыз. 2) Балалардың психикалық денсаулығын нығайтуға қажетті педагогикалық-психологиялық шарттары тақырыптардың біріне баяндама жазыңыз. |  | 11 |
| 15 | **Д15.** Қазіргі денсаулық психологиясындағы көкейкесті мәселелер мен беталыстар. | 1 | 1 |
| 15 | **СС15.** Денсаулық психологиясын зерттеудегі жаңа теориялық және эмпирикалық ізденістер. | 2 | 5 |
|  | **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. Мейірбаев |
|  |  |  |
| Кафедра меңгерушісі |  | А.К. Мынбаева |
|  |  |  |
| Дәріскер |  | Г.Н. Борбасова |