**1 КУРС**

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

**2022-2023 ОҚУ ЖЫЛЫ, КҮЗГІ СЕМЕСТР**

**КРЕДИТ САНЫ-2**

**«ПСИХОЛОГИЯ» ПӘНІ БОЙЫНША**

**Дәріс сабақтарына қосымша материалдар**

**1-ДӘРІС.**

Тұлға психологиясындағы тұлға және ұлттық сана мәселелері дәрісі бойынша **ұсынылатын қосымша материалдар.**

Видеофильмдерге сілтемелер:

Тұлға психологиясы туралы видеолар мен мультфильмдер:

**1.Мультфильмдер:**

1.«Маска счастья» <https://www.youtube.com/watch?v=7UxgSVEW2EU>

2. «Одинаковые» <https://www.youtube.com/watch?v=9z7Auu2jMbQ>

3.Притча о мнении других  <https://www.youtube.com/watch?v=FHUCaRI54IA>

**2. Деректі фильмдер:**

1.«Что такое личность?», программа Андрея Курпатова <https://www.youtube.com/watch?v=KjpUezh85bQ>

2.«Осознание жизни: Кто я?»  <https://www.youtube.com/watch?v=yMlC8Eza0GA>

**3. Көркем фильмдер:**

1. Сплит, 2017

2. Умница Уилл Хантинг, 1997

**2-ДӘРІС.**

**Қосымша оқуға арналаған сілтемелер:**

1. Дэн Пинк «Загадка мотивации»:

<http://tedrus.com/ted-talks-den-pink-zagadki-motivatsii/>

2. 3 простых способа заставить себя начать дела:

<https://www.youtube.com/watch?v=QhJZXA9DPi8>

**3-ДӘРІС.**

**3-дәріс бойынша берілетін психологиялық ұсыныстар: психологиялық бағдарламалар, видео сілтемелер:**

1. «Эмоциональный Интеллект». Дэниел Гоулман

<https://www.youtube.com/watch?v=W-SxhGkz4TA>

# 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ и Как его прокачать

<https://www.youtube.com/watch?v=ParxvOOsjsk>

# 3. Эмпатия. Чужая боль

<https://www.youtube.com/watch?v=yxBvuAOV0xk>

**Әйгілі кітаптар:**

1. Дэниел Гоулман. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ.-М.- 2002

2. Шабанов С., Алешина А. Эмоциональный интеллект. Российская практика.-М., Изд-во «Манн-Иванов-Фербер», 2013

**4-ДӘРІС.**

**Қосымша материалдарға сілтемелер**

«Стресс» тақырыбына арналған видеоларға сілтемелер:

1. www.youtube.com › watch

[Стресс | Большой скачок – YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Ff0GeFn0tnk)

2. www.youtube.com › watch

[Как справиться со стрессом? «Спокойствие ... – YouTube](https://youtu.be/G-HiCsbZ_0A)

**5-ДӘРІС.**

**Видеофильмдерге,  танымал кітаптарға, психологиялық бағдарламаларға сілтемелер:**

«Қызықты психология» Республикалық ғылыми-практикалық, танымдық-психологиялық журнал. 2013 жыл №4 10-бет

[www.litres.ru/pages/biblio\_book/?art=11808535](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11808535)

**Видеофильмдер және сілтемелері:**

Мультфильм – По  дороге  с  облаками (1984 )

<https://www.youtube.com/embed/videoseries?index=1&rel=0&modestbranding=1&list=PL8XzBNh9xhcx7qWPuh6w77944EpLSAGYu&autoplay=1&showinfo=0&iv_load_policy=3>

Темперамент типтері (<https://www.youtube.com/watch?v=mtbH9LVeuLs>)

Мінез және мінез акцентуациялары (<https://www.youtube.com/watch?v=w1ilPEQ92_g>)

**6-ДӘРІС.**

# Адами құндылықтар

[https://www.youtube.com/watch?time\_continue=5&v=cde5ttk0xGE&feature=emb\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=cde5ttk0xGE&feature=emb_title%20)

Мына   сұрақтарға   жауап  беріңіз, жауап   бере   отырып осы ақпараттарды   қаншалықты   меңгергеніңізді    бекітіңіз:

1.Құндылықтардың тұлға үшін маңыздылығы.

2.Құндылық бағдары.

3.Норма және оның түрлері.

**7-ДӘРІС**

Өзін-өзі тану, білу

<https://www.youtube.com/watch?v=1tmghyCjW4Y>

**8-ДӘРІС**

**8-дәріс бойынша берілетін қосымшалар:**

**Видеофильмге сілтеме:**

1. [youtube. com›watch?v=2a8Xb2mwLN0](https://www.youtube.com/watch?v=2a8Xb2mwLN0" \t "_blank)

**Интерактивті тапсырма:**

Стресті анықтауға арналған жедел тесттер

1)  Нұсқаулық: Суретте көрсетілген қалыптағыдай оң немесе сол аяғыңызды көтеріп, жұмулы көзбен тепе-теңдікті жоғалтып алмай қанша секунд тұра аласыз соны есептеңіз.

 

<https://e-mba.ru/campus/maksimizaciya_lichnoi_effektivnosti/stress_i_ego_znachenie1?utm_source=embaru>

Нәтижесі:

30 секунд немесе одан көп – 5 балл

20-30 секунд – 4 балл

15-20 секунд – 3 балл

10 секунд немесе одан төмен – 1 балл

2) «Уақыт ағымы»

Нұсқаулық: Секундамер қосылған соң көзіңізді жұмып, 60 секундтық ішкі санауды жүргізіп, көзіңізді ашыңыз.

Нәтижесі:

30 секунд - 1 балл (стресс)

40 секунд – 2 балл   (қозу күйі)

50 секунд – 3 балл (қобалжу)

60 секунд (+ 1; - 1) – 5 балл (жақсы күй)

65-80 секунд – 4 балл (қалыпты жағдай)

Қорытынды: Екі тесттің нәтижесі бойынша 8 балдан жоғары жинаған жағдайда сіз стресстік жағдайда емессіз.

**9-ДӘРІС**

**Видеофильмге  сілтеме:**

<https://www.youtube.com/watch?v=x1LRRjCS4LI>

**АҚШ-тың психолог дәрігері Сьюзен Деллингер ұсынған**

**Психогеометрия әдістемесі**

Геометриялық бес түрлі бұрыштардың біреуін таңдаңыз:

 

**Төртбұрышты** (квадрат)  таңдаған жан өмірде өте алғыр, қайратты болып келеді екен. Логикасы өте жоғары, ұқыпты, уақытпен жүріп тұрады.  Жігерлі басшы, еңбекқор жан. Бір кемшілігі, «мен не айтсам болды, сол орындалуы тиіс, менікі заңды» деген ойы. Тәртіп олар үшін басты қағида. Ал өз дегені жүзеге аспаса, қолды бір сілтеп, теріс бұрылып кететін қызба әдеті де бар.

**Үшбұрышты** жанына жақын тұтатын адам, бірбеткей, тура айтатын жандар.  Біріншіден, өз ортасында үстемдік жүргізуге құмар.Жігерлі, ерік күші жоғары, тез тіл  табысқыш. Екінші жағынан тәуекелге жиі барады, кемшіліктерін, қателіктерін мойындамайды. Сонысына қарамай, олар өте танымал тұлғаға тез айнала алады.

**Тік бұрышты** жақсы көретін адамдар, ғұмырында үнемі дағдарысқа түсіп, енжар жүретіндер көрінеді. Тікбұрыштықтар өздігінен қозғала қоймайды, көңіл-күйлері де құбылмалы. Нақты шешім қабылдауға құлықсыз, өзіне сенімсіз жандар. Алайда олар көп оқитын, көп ізденетіндердің қатарына жатады.

**Шеңберді** жақсы көретіндер, кең пейілді,  ақ көңіл, компромистік тұрғыда жақсы дос, сенімді серік болатын жандар. Кемшілігі мәселелер туындағанда  нақты шешімге келе алмайтын, «жоқ» деп айта  алмай, үнемі бас изеп, берген уәдесін орындай алама жоқ па, соған қарамастан келісім беретіндігі.

**Иректі** (зигзаг) ұнататындар  бетпе – бет туралықтан қашатын, нақты көзқарасы қалыптаспаған жандардың ішкі жан-дүниесін береді екен. Бірақ, олардың да арасында керемет идеялардың, маңызды бастамалардың иелері шығып отырады. Олардың қай-қайсы да өз ойымен өзі оңаша қалып, тәуелсіз болғанды, жеке жүргенді ұнатады.

**10-ДӘРІС**

**Видеофильмге сілтеме:**

1.<https://www.youtube.com/watch?v=hqkXGWwwtug>

Интерактивті тапсырма:

Төменде берілген сілтеме бойынша деректі фильмді қарап шығыңыз, содан кейін өзіңіздің танысыңыз жиі қолданатын ым-ишара тізімін жазып зерттеу жүргізіңіз.

<https://www.youtube.com/watch?v=iuvys5Achb4> / Невербальное поведение

**11-ДӘРІС**

**Осы дәрістен алған ақпараттарды бекіту  үшін ары  қарай зерттеу үшін келесі сілтемелерді  береміз:**

**Кітаптар:**

1. Асимов М.А., Нурмаганбетова С.А. Коммуникативтные навыки. – Алматы, 2008 г.

2. Оливия Фокс Кабейн. Эффективные коммуникации. – Издатель: Альпина Диджитал.-2017 г.

3.Рита Картер. Научись понимать других и общайся продуктивно. – М.-2015

4.Марк Роудз. Как разговоривать с кем угодно. – М., 2012 г.

5.Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб.,2003 г.

6. Роберт Чалдини, Ноа Гольдштейн, Стив Мартин. Психология убеждения. 50 доказанных способов убедительным. – М., 2010 г.

7. Психология общения: книги, как общаться с людьми [https://ProPanika.ru/psihologiya/luchshie-knigi-po-psihologii-obshheniya-s-lyudmi/](https://propanika.ru/psihologiya/luchshie-knigi-po-psihologii-obshheniya-s-lyudmi/)

**12-ДӘРІС.**

Манипуляция бұл қарапайым тілмен пікір бұрмалау, өзіңнің емес өзгенің қарым-қатынастағы манипуляция әңгімелесушінің пікірін бұрмалау, ойын өзгерту. Манипуляция жасайтын адамдарды манипулютор деп атайды. Манипуляция жақсы да, жаман да болуы мүмкін.

Осыған орай төмендегі сілтеме бойынша деректі фильмді толық қарап шығып, өз пікіріңізді қалдырыңыз.

<https://www.youtube.com/watch?v=79bjfVuOcpA>/ Куклы и кукловоды. Манипуляция сознанием.

Сізге қажетті мақала:

1. Психологический портрет личности интернет-зависимого студента.// Вестник ТГПУ.-2009, Выпуск 4 (82)

2. Психотерапевтический он-лайн курс – [www.vse-kursy.com\onlain\razvitie-lichnosti\psychology](http://www.vse-kursy.com/onlain/razvitie-lichnosti/psychology)

Төмендегі талқылауға келесі сұрақтарға жауап жазыңыз.

1. Тәулігіне неше сағат интернетте отырасыз?

2. Әлеуметтік желідегі достар саны нешеу және олардың қаншасымен хабарласып, байланыста отырасыз?

3. Интернет ойындарға құмарлық танытасыз ба?

4. Интернетсіз өмір сіз үшін мүмкін бе?

Өз жауаптарыңызды объективті талдаңыз.

**13-ДӘРІС.**

**ІІІ.Танымал кітаптар:**

1.Ворожейкин И.Е., Кибанов А.Я., Захаров Д.К. Конфликтология: учебник.-М., Изд-во.: Инфра-М, 2005 г.

2. Лурия А.Р. Природа человеческих конфликтов. Объективное изучение дезорганизации поведения человека.-М., Изд-во.: Когито-Центр, 2002 г.

3.Шевчук Д.А. Конфликты: как ими управлять (конфликтология).-М., Изд-во.:Деловая литература, 2007 г.

4.www.Labirint.ru\books\295335

**ІV. Мінез-құлық психологиясы, мінез-құлық моделдері, мінез-құлықты басқару, конфликтілік мінез-құлық сұрақтарына арналған видеофильмдерге, психологиялық бағдарламаларға сілтемелер:**

**Видеофильмдер:**

1.5 способов разрешения конфликта //www.youtube.com

2.Практика решения межличностных конфликтов //www. constana.co

3.Как выходить из конфликтов LevelOnt  //levelvan.ru

**Психологиялық тренинг бағдарламалар:**

1.Тренинг разрешения конфликтов. «Я среди других» //konflikty rab.co.studentami.doc

2. Психологический тренинг по предупреждению конфликтов //psycholog-school.ru

**14-ДӘРІС**

**III Видеоларға  сілтемелер:**

Социальный интеллект детей и подростков\\Институт Иматон – <https://youtu.be/pYhg2qmcyCg>

**IV Кітаптар:**

Социальный интеллект. Теория. Измерение. Исследования \\Коллективная монография.-М., Инститту психологии Российской академии наук, 2004

**Интерактивті тапсырма:**

Интелект деген не және ол өмірімізге қалай әсер етеді ?

Осыған орай төмендегі сілтеме бойынша деректі фильмді қарап, өз ойыңызды білдіріңіз.



<https://www.youtube.com/watch?v=FdYWm53EcIk> // Интеллект

**15-ДӘРІС**

*Тұлғаның мотивациялық сферасының теориялық негіздері тақырыбы бойынша өзара бағалау тапсырмасы*

Өзара бағалау тапсырмасы талаптары бойынша әрбір студентке эссе жазу міндеттелген, әрбір студент берілген эссе тақырыптарынан  бір ғана тақырып таңдап алып соған эссе жазады.

Әрбір студент 1 эссе жұмысын  тексеріп бағалайды. Бұл сізге берілген  өте жақсы тапсырма сіз өз біліміңізді, ерік жігеріңізді бағалайсыз, әрі тұлғалық сәтті дамудың мүмкіндігін аласыз. Осыған байланысты сіз бағалайтын эссені қалай тексеруге болады, қандай балл беріледі деген сұрақтар бойынша төменде  эссені бағалау критерийлері берілген. **Эссенің көлемі**:  300-500   сөз.

**Өзара бағалау тапсырмасы төрт қадамнан тұрады**:

***1-қадам****.*Таңдалған тақырып бойынша эссе жазу.

***2-қадам****.* Жауаптарды (эсселерді) бағалауға үйрену –  бірге оқитын курстасыңыздың жұмысын  бағалау үшін, оқытушының үлгі ретінде ұсынған эссені бағалауды қарап үйрене аласыз. Егер сіз оқытушы үлгі ретінде жіберген эссені бағалауды үйренсеңіз келесі қадамға өтесіз.

***3-қадам***. Курстасыңыздың жазған эссесін бағалау, мұнда жұмысты эссені бағалау критерийлеріне сүйеніп, бағалайсыз.

***4-қадам.*** Курстасыңыздың сіздің жұмысыңызға берген бағасымен танысасыз.

Үлгі ретінде  эссе берілген және сол эссені  оқытушы бағалады, сіз  эссені бағалауды қарап үйреніп, өзіңізге берілген эссе жұмысын бағалай   аласыз.

**Сәттілік!**

**Ескерту:** Эссе тақырыптары модуль (2, 4, 7, 9, 11, 13, 15 – модульдар) тапсырмаларында берілген, сайтқа жүктелген және эссе туралы және оның  құрылымы қалай деген  және басқада көптеген сұрақтарды «[Эссе жазуға арналған әдістемелік  нұсқау](https://open.kaznu.kz/assets/courseware/v1/d5f500471b4215c6dae28511b55716d9/asset-v1%3Akaznu%2BPSY_kz%2B2021_%2Btype%40asset%2Bblock/%D0%AD%D1%81%D1%81%D0%B5_%D0%B6%D0%B0%D0%B7%D1%83%D2%93%D0%B0_%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D2%93%D0%B0%D0%BD_%D3%99%D0%B4%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D1%96%D0%BA__%D0%BD%D2%B1%D1%81%D2%9B%D0%B0%D1%83.pdf)» құжатынан ала алсыз.