

ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИЙ И ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА.

РАЗВИТИЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ
АРТ-МЕТОДАМИ



ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИЙ И ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА

КАЗАҚ
УНИВЕРСИТЕТІ
БАСПА ҮЙІ

КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. АЛЬ-ФАРАБИ

А.К. Мынбаева
К.Д. Серикова
Ә. Болат
А.А. Карабутова

ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИЙ И ПРОФИЛАКТИКА
СТРЕССА. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ
И СТУДЕНТОВ АРТ-МЕТОДАМИ

Монография

Алматы
«Қазақ университеті»
2021

УДК 159.9:371
ББК 88.6 я91
Д 40

*Рекомендовано к изданию Ученым советом
факультета философии и политологии
Казахского национального университета
имени аль-Фараби*

Публикуется за счет средств гранта № АР08856223 Комитета
науки МОН РК «Синергетические основы и эвтагогика
для саморазвития личности и развития духовно-нравственных качеств»

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор **З.Б. Мадалиева**
доктор педагогических наук, профессор **Ж.И. Сардарова**
доктор PhD **А.А. Исханова**

Мынбаева А.К. и др.

Д 40 Диагностика эмоций и профилактика стресса. Развитие
эмоциональных навыков и стрессоустойчивости школьни-
ков и студентов арт-методами: монография / А.К. Мынбаева,
К.Д. Серикова, Ә. Болат, А.А. Карабутова. – Алматы: Қазақ
университеті, 2021. – 224 с.

ISBN 978-601-04-5660-0

В книге обобщается опыт исследований по диагностике эмоций и развития эмоциональных навыков школьников, а также профилактики стресса и развитию стрессоустойчивости школьников и студентов в школе и университете. Эмпирическая работа по развитию эмоциональных навыков школьников была проведена в школе г. Алматы на уроках «Самопознания».

Издание адресовано педагогам, докторантам и магистрантам, студентам, кураторам вузов, классным руководителям в школе, менеджерам образования и всем, кто интересуется проблемами психологии личности и образования.

УДК 159.9:371
ББК 88.6 я91

ISBN 978-601-04-5660-0

© Мынбаева А.К., Серикова К.Д.,
Болат Ә., Карабутова А.А., 2021
© КазНУ им. аль-Фараби, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Раздел 1. ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИЙ И РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ.....	11
1.1. Характеристика понятий «эмоции», «эмоциональные навыки»	11
1.2. Теории и концепции развития эмоциональных навыков школьников	26
1.3. Предмет «Самопознание» и развитие эмоциональных навыков школьников	35
1.4. Модель развития эмоциональных навыков личности школьника на уроках самопознания	42
1.5. Результаты опытно-педагогической работы по апробации программы развития эмоциональных навыков школьников на уроках самопознания	51
Раздел 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА И РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ	65
2.1. Характеристика понятий «стресс», «стрессоустойчивость», «профилактика стресса», «технология профилактики стресса», «технология развития стрессоустойчивости»	65
2.2. Теории и концепции профилактики стресса и развития стрессоустойчивости	77
2.3. Модель профилактики стресса и развития стрессоустойчивости с применением креативных методов	123
Раздел 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССА И РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ КРЕАТИВНЫХ МЕТОДОВ	130
3.1. Развитие стрессоустойчивости и креативности школьников	130
3.2. Уровни оценки стрессовых ситуаций и самооценки студентами.....	142
3.3. Апробация программы профилактики стресса и развития стрессоустойчивости студентов с применением креативных методов	145
3.4. Рекомендации по профилактике стресса и развитию стрессоустойчивости	170

3.5. Опыт Школы кураторов-эдвайзеров КазНУ им. аль-Фараби в обучении методам развития стрессоустойчивости и регуляции эмоций студентов.....	175
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	183
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	187
ПРИЛОЖЕНИЯ	196
Приложение А. Опрос 200 школьников по методике Л. Рабиновича	196
Приложение Б. Диагностические методики оценки стресса.....	208
Приложение В. Тренинговые занятия по профилактике стресса и развитию стрессоустойчивости	212

Научное издание

Мынбаева Айгерим Казыевна
Серикова Камиля Дауреновна
Болат Әділбек
Карабутова Анжелика Александровна

**ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИЙ И ПРОФИЛАКТИКА
СТРЕССА. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ
И СТУДЕНТОВ АРТ-МЕТОДАМИ**

Монография

Редактор: *З. Рахимбаева*
Верстка: *Н. Базарбаева*
Дизайн обложки: *Б. Малаева*

ИБ № 14939

Подписано в печать 20.10.2021. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 38,62 п.л. Тираж 100 экз. Заказ 8905.

Цена договорная. Издательский дом «Қазақ университеті»

Казахского национального университета имени аль-Фараби.

050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71, КазНУ.

Отпечатано в типографии издательского дома «Қазақ университеті».



9 786010 145660