

**ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
ФИЛОСОФИЯ ЖӘНЕ САЯСАТТАНУ ФАКУЛЬТЕТІ
ӘЛЕУМЕТТАНУ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ЖҰМЫС КАФЕДРАСЫ**

**«ӨЗІН-ӨЗІ ТҮСІНУ ЖӘНЕ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ДАҒДЫЛАРЫ»
*пәні бойынша***

қысқаша дәрістік нұсқау

Құрастырған: аға оқытушы Мамытқанов Д.

Алматы, 2025

«Өзін-өзі түсіну және қарым-қатынас дағдылары» курсы

Дәріс сабақтарының мазмұны, мақсаты, әдістемесі және әдебиеттері (15 апта)

1-апта. Кіріспе. Өзін-өзі тану психологиясы

Мазмұны: Өзін-өзі түсіну – тұлғаның ішкі жан дүниесін, қабілетін, мінез ерекшелігін танып білу процесі. Курстың міндеттері: өзіндік сана қалыптастыру, қарым-қатынас мәдениетін жетілдіру.

Мақсаты: Студенттерді курстың құрылымымен таныстыру, өзін-өзі танудың теориялық негіздерін түсіндіру.

Әдістеме: Дәріс-таныстыру, әңгімелесу, топтық сұрақ-жауап.

Әдебиеттер: Немов Р.С. *Психология*. – М., 2003; Айтмамбетова Б. *Тұлға және өзін-өзі тану*. – Алматы, 2018.

2-апта. Тұлға және оның әлеуметтік табиғаты

Мазмұны: Тұлға – әлеуметтік байланыстарда дамитын жүйе. Қоғам мен тәрбиенің рөлі.

Мақсаты: Тұлғаның қалыптасуындағы әлеуметтік ортаның әсерін ашу.

Әдістеме: Проблемалық дәріс, пікірталас, шағын топтық талдау.

Әдебиеттер: Әбдіғапбарова У. *Жалпы психология*. – Алматы, 2015; Леонтьев А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. – М., 2005.

3-апта. Өзіндік сана және рефлексия

Мазмұны: Өзіндік сана – «Мен» бейнесі. Рефлексия – өз әрекеті мен ойына талдау жасау.

Мақсаты: Студенттердің өзіндік санасын дамытуға ықпал ету, рефлексия әдістерін көрсету.

Әдістеме: Интерактивті дәріс, жеке тапсырма «Мен кімін?» рефлексиясы.

Әдебиеттер: Столин В.В. *Самосознание личности*. – М., 1983; Сайлыбаев Б. *Жалпы психология негіздері*. – Алматы, 2012.

4-апта. Құндылықтар жүйесі және тұлға

Мазмұны: Құндылықтар – адам өмірін бағыттаушы басты бағдарлар.

Мақсаты: Студенттердің құндылық бағдарларын айқындауға көмектесу.

Әдістеме: Дәріс, «Өмірлік құндылықтар иерархиясы» практикалық жаттығуы.

Әдебиеттер: Рокич М. *Ценности в человеческой жизни*. – М., 1999; Жарықбаев Қ. *Жантану негіздері*. – Алматы, 2004.

5-апта. Эмоциялар мен сезімдерді түсіну

Мазмұны: Эмоциялар мен сезімдердің табиғаты. Эмоциялық интеллект ұғымы.

Мақсаты: Эмоцияларды басқару, өзін-өзі реттеу жолдарын меңгерту.

Әдістеме: Жағдаяттық талдау, эмоциялық интеллект тестін орындау.

Әдебиеттер: Голман Д. *Эмоциональный интеллект*. – М., 2015; Әубәкірова К. *Психология негіздері*. – Алматы, 2016.

6-апта. Қарым-қатынастың мәні мен құрылымы

Мазмұны: Қарым-қатынастың үш жағы: коммуникативтік, интерактивтік, перцептивтік.

Мақсаты: Қарым-қатынастың психологиялық механизмдерін түсіндіру.

Әдістеме: Дәріс-диалог, кестемен жұмыс.

Әдебиеттер: Андреева Г.М. *Социальная психология*. – М., 2010; Намазбаева Ж. *Психология және адам дамуы*. – Алматы, 2017.

7-апта. Вербалды қарым-қатынас

Мазмұны: Сөз арқылы байланыс, сөйлеу мәдениеті.

Мақсаты: Студенттердің сөйлеу дағдыларын жетілдіру.

Әдістеме: Практикалық жаттығулар («Сөйлемді жалғастыр»), пікірталас.

Әдебиеттер: Қожахметова К. *Қарым-қатынас психологиясы*. – Алматы, 2019; Крысько В.Г. *Психология общения*. – М., 2004.

8-апта. Вербалды емес қарым-қатынас

Мазмұны: Мимика, ым-ишара, проксемика.

Мақсаты: Вербалды емес белгілерді түсінуге үйрету.

Әдістеме: Рөлдік ойын («Сөзсіз сөйлесу»), бейнематериал талдау.

Әдебиеттер: Албуханова К.А. *Невербальная коммуникация*. – М., 2007; Құдайбергенова К. *Қарым-қатынас мәдениеті*. – Алматы, 2015.

9-апта. Тыңдай білу және эмпатия

Мазмұны: Белсенді тыңдау техникасы. Эмпатиялық қарым-қатынас.

Мақсаты: Тыңдау мәдениетін қалыптастыру, эмпатияны дамыту.

Әдістеме: Жаттығулар: «Белсенді тыңдау», жұптық жұмыс.

Әдебиеттер: Роджерс К. *Становление личности*. – М., 1994; Мұқанова А. *Психологиялық кеңес беру негіздері*. – Астана, 2020.

10-апта. Қарым-қатынастағы кедергілер

Мазмұны: Қарым-қатынас тосқауылдары: стереотип, түсінбеушілік, сенімсіздік.

Мақсаты: Кедергілерді жеңу жолдарын түсіндіру.

Әдістеме: Кейс-талдау, шағын топтық пікірталас.

Әдебиеттер: Парыгин Б.Д. *Социальная психология*. – М., 2006; Ильин Е.П. *Психология общения*. – СПб., 2009.

11-апта. Қақтығыстар психологиясы

Мазмұны: Қақтығыс түрлері, басқару стратегиялары.

Мақсаты: Қақтығыстарды тиімді шешу әдістерін үйрету.

Әдістеме: Проблемалық дәріс, «Қақтығысты шешу» рөлдік ойыны.

Әдебиеттер: Анцупов А.Я., Шипилов А.П. *Конфликтология*. – М., 2014; Байжұманова Г. *Қарым-қатынастағы қақтығыстар психологиясы*. – Алматы, 2019.

12-апта. Тұлғааралық қатынастар мәдениеті

Мазмұны: Әдеп, сыйластық, сенім, толеранттылық.

Мақсаты: Студенттердің қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру.

Әдістеме: Әңгімелесу, пікірталас, шағын эссе жазу.

Әдебиеттер: Абдуллина Г. *Этика және әдеп негіздері*. – Алматы, 2016; Бодалев А.А. *Восприятие и понимание человека человеком*. – М., 1982.

13-апта. Көшбасшылық және топтағы қарым-қатынас

Мазмұны: Көшбасшылық стильдері: авторитарлық, демократиялық, либералдық.

Мақсаты: Топтық жұмыс пен көшбасшылықтың психологиялық негізін түсіндіру.

Әдістеме: Топтық ойын, көшбасшыны анықтау жаттығулары.

Әдебиеттер: Немов Р.С. *Психология управления*. – М., 2008; Сәрсенбаева Б. *Көшбасшылық психологиясы*. – Алматы, 2021.

14-апта. Өзін-өзі дамыту және өзін-өзі реттеу

Мазмұны: Өзін-өзі жетілдіру жолдары, стрессті басқару әдістері.

Мақсаты: Студенттердің өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту.

Әдістеме: Тыныс алу жаттығулары, уақытты басқару тренингі.

Әдебиеттер: Асмолов А.Г. *Психология личности*. – М., 2001; Мухамбетова С. *Өзін-өзі дамыту психологиясы*. – Астана, 2020.

15-апта. Қорытынды дәріс. Өзін-өзі түсіну және қарым-қатынас мәдениеті

Мазмұны: Курстың басты тақырыптарын қорытындылау. Өзіндік бағалау, рефлексия.

Мақсаты: Студенттердің меңгерген білімін жүйелеу, өзін-өзі бағалау мәдениетін қалыптастыру.

Әдістеме: Тест, рефлексия, пікірталас.

Әдебиеттер: Роджерс К. *Взгляд на психотерапию*. – М., 1994; Жарықбаев Қ. *Психология*. – Алматы, 2011.