

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

«Өзін-өзі түсіну және қарым-қатынас дағдылары» *пәні бойынша*

**СЕМИНАР САБАҚТАРЫНА *арналған* ӘДІСТЕМЕЛІК
НҰСҚАУ**

Құрастырған: аға оқытушы Мамытканов Д.К.

Алматы, 2025

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

Семинар сабақтарының әдістемелік нұсқауы (15 апта)

1-апта. Кіріспе. Өзін-өзі тану пәнінің мәні

Мақсат: Студенттерді курс мазмұнымен, өзін-өзі танудың мәні мен маңызына баулу.

Тапсырмалар: «Мен кімін?» эссе; мақал-мәтел жинау.

Әдіс: Әңгіме, ойталқы.

Әдебиеттер:

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

2-апта. Тұлға және оның әлеуметтік табиғаты

Мақсат: Тұлғаның қоғаммен байланысын талдау.

Тапсырмалар: Әлеуметтік факторларды талдау; мысалдар келтіру.

Әдіс: Пікірталас.

Әдебиеттер:

- Леонтьев А.Н. *Деятельность. Сознание. Личность*. – М., 2005.
 - Әбдіғапбарова У., Айтжанова Г. *Жалпы психология*. – Алматы, 2015.
-

3-апта. Өзіндік сана және рефлексия

Мақсат: Өзіндік сананың мазмұнын түсіндіру, рефлексияны дамыту.

Тапсырмалар: Коллаж жасау; рефлексия жүргізу.

Әдіс: Жеке жұмыс, презентация.

Әдебиеттер:

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

4-апта. Құндылықтар жүйесі және тұлға

Мақсат: Құндылықтардың өмірдегі рөлін анықтау.

Тапсырмалар: Құндылықтар тізімі; мысал талдау.

Әдіс: Миға шабуыл.

Әдебиеттер:

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

5-апта. Эмоциялар мен сезімдерді түсіну

Мақсат: Эмоцияны басқару дағдыларын дамыту.

Тапсырмалар: Эмоциялар түрлері; «Эмоциялар күнделігі».

Әдіс: Рөлдік ойын.

Әдебиеттер:

- Голман Д. *Эмоциональный интеллект*. – М., 2015.
 - Өубәкірова К. *Психология негіздері*. – Алматы, 2016.
-

6-апта. Қарым-қатынастың мәні мен құрылымы

Мақсат: Қарым-қатынастың негізгі құрылымын талдау.

Тапсырмалар: Қарым-қатынас сызбасын жасау.

Әдіс: Пікірталас.

Әдебиеттер:

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

7-апта. Вербалды қарым-қатынас

Мақсат: Сөйлеу мәдениетін қалыптастыру.

Тапсырмалар: Әдеп сөздері; «Сәтті сөйлесу» ойыны.

Әдіс: Рөлдік ойын.

Әдебиеттер:

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

8-апта. Вербалды емес қарым-қатынас

Мақсат: Сөзсіз қарым-қатынастың рөлін көрсету.

Тапсырмалар: Суреттерден эмоция табу; мимика ойыны.

Әдіс: Практикалық жаттығу.

Әдебиеттер:

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

9-апта. Тыңдай білу және эмпатия

Мақсат: Белсенді тыңдау мен эмпатияны дамыту.

Тапсырмалар: Белсенді тыңдау техникасы; «Сенің орнында болсам...» ойыны.

Әдіс: Жұптық жұмыс.

Әдебиеттер:

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

10-апта. Қарым-қатынастағы кедергілер

Мақсат: Қарым-қатынас тосқауылдарын жеңу жолдарын талдау.

Тапсырмалар: Кедергілерді анықтау; жағдайды талдау.

Әдіс: Кейс-стади.

Әдебиеттер:

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

11-апта. Қақтығыстар психологиясы

Мақсат: Қақтығыстарды басқару тәсілдерін үйрету.

Тапсырмалар: Қақтығыс түрлері кестесі; «Қақтығысты шешу» ойыны.

Әдіс: Рөлдік ойын, тренинг.

Әдебиеттер:

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

12-апта. Тұлғааралық қатынастар мәдениеті

Мақсат: Сенім мен сыйластықты нығайту.

Тапсырмалар: Толеранттылық талқылау; «Сенім көпірі».

Әдіс: Топтық жұмыс.

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

Мақсат: Лидерлік стильдерді меңгерту.

Тапсырмалар: Лидерлік қасиеттер тесті; топтық шешім ойыны.

Әдіс: Топтық жұмыс.

Әдебиеттер:

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

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

Мақсат: Студенттің өзін дамыту жоспарын қалыптастыру.

Тапсырмалар: «Менің даму жоспарым» эссе; стресс жаттығулары.

Әдіс: Жеке жұмыс, релаксация.

Әдебиеттер:

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

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

Мақсат: Курсты қорытындылау, өзіндік өзгерістерді бағалау.

Тапсырмалар: «Менің қарым-қатынас мәдениетім» презентациясы.

Әдіс: Рефлексия, пікірталас.

Әдебиеттер:

- Роджерс К. *Взгляд на психотерапию, становление человека*. – М., 1994.
- Жарықбаев Қ. *Психология*. – Алматы, 2011