Н. ЖҰБАНАЗАРОВА
Ұ. ТӨЛЕШОВА

ДЕНСАУЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯСЫ

ОҚУ ҚҰРАЛЫ

ҚАЗАҚ УНИВЕРСИТЕТІ

ӘЛ-ФАРАБИ атындағы ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ

Н. Жұбаназарова
Ұ. Төлешова

ДЕНСАУЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Оқу құралы

Алматы
«Қазақ университеті»
2018

ӘОЖ 159.9(075.8)
КБЖ 88.3я73
Ж 80

Баспаға әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті философия және саясаттану факультетінің Ғылыми кеңесі және Редакциялық-баспа кеңесі шешімімен ұсынылған (№4 хаттама 29-желтоқсан 2017 жыл)

Пікір жазғандар:
психология ғылымдарының докторы, профессор
М.А. Перленбетов
психология ғылымдарының кандидаты, доцент
М.Б. Еркінбекова
педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент
Г.А. Касен

Жұбаназарова Н.С., Төлешова Ұ.Б.
Ж 80 Денсаулық психологиясы: оқу құралы / Н.С. Жұбаназарова, Ұ.Б. Төлешова. – Алматы: Қазақ университеті, 2018. – 116 б.
ISBN 978-601-04-3324-3

Бұл оқу құралында денсаулық мәселесін зерттеген ғалымдардың еңбектеріне талдаулар жасалып, өзіндік тұжырымдамалар ұсынылған. Сонымен қатар студенттердің білімін тексеруге арналған сұрақтар, жаттығулар және сауалнама берілген. Оқу құралы студенттерге, магистранттарға және оқытушыларға арналған.

ӘОЖ 159.9(075.8)
КБЖ 88.3я73

ISBN 978-601-04-3324-3

© Жұбаназарова Н.С., Төлешова Ұ.Б., 2018
© Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, 2018

КІРІСПЕ

Оқу жоспарына сәйкес «Денсаулық психологиясы» пәні – В012300 «Әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану» мамандығы бойынша оқитын бакалавриат студенттеріне арналады.

«Денсаулық психологиясының» басты **мақсаты** – адамды жан-жақты тұрғыдан жетілдіру.

Денсаулық психологиясының басты мақсатын анықтау оңай емес, дегенмен денсаулық психологиясының аралықтағы міндеті: денсаулықты сақтау, нығайту және денсаулықты рухани, психикалық, әлеуметтік және соматикалық құраушыларын біртұтас дамыту.

Курстың міндеттері:

1. Адамның өзінің денсаулығын сақтауы, нығайтуы және дамытуына деген мотивация тәсілдерін жасау.

2. Психологиялық мәдениет деңгейін жоғарылату.

3. Қарым-қатынас мәдениетінің, ішкі және сыртқы коммуникация саласындағы жетістік деңгейін жоғарылату.

4. Өзін-өзі іске асыру, өзінің шығармашылық және рухани әлеуметтеріне қажетті жолдар мен жағдайларды анықтау.

«Денсаулық психологиясы» курсын оқығанда студенттер:

– тұлғаның денсаулығы мәселесінің теориялық негіздерін, әлеуметтік-психологиялық және психосоматикалық дезадаптацияның мәселелерін;

– психологиялық денсаулықты сақтау мен нығайтудың негізгі психологиялық-педагогикалық жағдайларын;

– адам психикасына экологиялық орта ықпалының мәселелерін **білуі керек.**

Студент:

– психологиялық денсаулық деңгейлерін ажырата білуі;

– тұлғаның денсаулығын сақтауға қажетті психопрофилактикалық шараларды ұсына білуі;

– психологиялық денсаулықты анықтау әдістерін меңгере білуі керек.

Студенттерде психологиялық денсаулықты сақтау мен нығайтуға мақсатында тренингтік жұмыстардың мүмкіндіктерін қолдана білу *дағдылары* қалыптасуы қажет.

Оқу басылымы

Жұбаназарова Назираш Сүлейменқызы
Төлешова Ұлмекен Болатқызы

ДЕНСАУЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Оқу құралы

Редакторы *К. Сәбит*
Компьютерде беттеген және
мұқабасын безендірген *Қ. Өмірбекова*

ИБ №11921
Басуға 14.04.18 жылы қол қойылды. Пішімі 60x84 $^{1}/_{16}$.
Көлемі 7,25 б.т. Офсетті қағаз. Сандық басылым. Тапсырыс №1981.
Таралымы 100 дана. Бағасы келісімді.
Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің
«Қазақ университеті» баспа үйі.
050040, Алматы қаласы, әл-Фараби даңғылы, 71.

«Қазақ университеті» баспа үйі баспаханасында басылды.