**2021-2022 ОҚУ ЖЫЛЫ**

**КҮЗГІ СЕМЕСТР, 1 КУРС**

**КРЕДИТ САНЫ-2**

**«ПСИХОЛОГИЯ» ПӘНІ БОЙЫНША**

**СЕМИНАР САБАҚТАРДЫҢ ОҚУ МАТЕРИАЛДАРЫ**

**Психология пәні бойынша семинар сабағы 15 аптаның тек 5 аптасында болады.**

**1-семинар (5 апта)**

Тұлға психологиясындағы негізгі мәселелер (ұлттық сана, мотивация, эмоциялар және эмоциялық интеллект)

1. Тұлғаның психологиялық анықтамасын айтыңыз

2. Тұлғаны жүйелік талдаған В.А. Ганзеннің түсінгін қалай талдайсыз?

3. Тұлғаның негізгі қасиеттері қандай?

4. Үлкен бестік ұғымын талдаңыз

5. Тұлға және ұлттық сана түсініктерін арақатысты талдаңыз

6. Мотив деген не?

7. МакКлелланд теориясын түсіндіріңіз

8. Ф. Герцбергтің қос факторлы теориясы неге арналған?

9. А. Маслоудың қажеттіліктер теориясын талдаңыз

10. Йеркс пен Додсон эксперименттері неге байланысты өткізілген?

***Семинар 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

3. «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)

**2- семинар (7 апта)**

Темперамент типтері бойынша тұлғаның психологиялық сипаттамаларын бағалау. Тұлға дамуындағыдағы құндылықтар және құндылықтарға бағдарлану

1. Темперамент туралы жалпы ұғым

2. Темперамент түрлері

3. Мінез туралы туралы жалпы түсінік

4. Мінез бітістері

5. Қабілет және оның түрлері

6. Қабілет деңгейлері

***Семинар бойынша берілетін психологиялық ұсыныстар: психологиялық бағдарламалар, видео сілтемелер:***

# 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.

**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.

**3- семинар (9 апта)**

Қазіргі жаңа замануи қоғамдағы кәсіби анықталудың әлеуметтік-психо логиялық аспектілерін талдау арқылы өзіндік анықталудың жоспарын жасау. Психологиялық денсаулықты зерттеудің теориялық мәселелері.

1. Қарым-қатынас психологиясының теорияларына шолу жасаңыз.

2. Қарым-қатынас психологиясының категориялары.

4. Виртуалды қарым-қатынасты іске асырудағы тәжірибенің мәні.

5. Әлеметтік өзіндік анықталудың жалпы сипаттамасы

6. Кәсіби өзіндік анықталу жолдары

7. Кәсіби бағдар мен кәсіптік білімге ұмтылуға өзіндік сананы қалыптастыру бойынша жас ерекшелік кезеңдері

***Семинар бойынша берілетін психологиялық ұсыныстар: психологиялық бағдарламалар, видео сілтемелер:***

**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.

**4- семинар (11 апта)**

Қарым-қатынас психологиясы

1. Тұлғааралық қарым-қатынас психологиясының зерттеулері.

2. Л.С.Выготскийдің «жақын даму аймағының» зерттеу обьектісі.

3. Э. Эриксон бойынша тұлғалық дамудың сатылары

***Семинар бойынша берілетін психологиялық ұсыныстар: психологиялық бағдарламалар, видео сілтемелер:***

1.[https://www.youtube.com/watch?v=hqkXGWwwtug](https://www.youtube.com/watch?v=hqkXGWwwtug" \t "[object Object])

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

**5- семинар (13 апта)**

Іскерлік коммуникация және мінез-құлық мәдениеті мен этикасы

1. Конфликт әлеуметтік-психологиялық құбылыс дегенді қалай түсінесіз?

2. Конфликтілердің түрлері мен сипаттамалары.

3. Конфликтідегі мінез-құлық моделдері

4. Конфликтінің туындау себептері

5. Конфликтіден шығу жолдары.

6. Мінез-құлық модельдері және конфликтілік мінез-құлықтың ерекшеліктерін қалай түсіндіңіз?

***Семинар бойынша берілетін психологиялық ұсыныстар: психологиялық бағдарламалар, видео сілтемелер:***

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.

**Ұсынылатын әдебиеттер:**

**Негізгі:**

1. Аронсон Э. Көпке ұмтылған жалғыз. Әлеуметтік психологияға кіріспе, 11-басылым. – Алматы: «Ұлттық аударма бюросы» қоғамдық қоры, 2018 ж. – 408 б.
2. Бердібаева С.Қ. Тұлға психологиясы.-Қазақ университеті, 2016.-158 б.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. 2016 – 576 с.
4. Жақыпов С.М. Жалпы психологияға кіріспе. – Алматы, 2020.
5. Зайдл Б. НЛП. Модели эффективного общения: пер. с нем. - 7-е изд., М.: Омега-Л, 2016.
6. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений – СПб.: Издательский дом Питер, 2014. – 576 с.
7. Маслоу А. Мотивация и личность. — СПб.: Питер, 2008.
8. Назарбаев Н.А. "Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания". – Астана, АКОРДА, 2017 / http:// www. akorda. kz/ ru.
9. Шарков Ф.И. Коммуникология: основы теории коммуникации: учебник. — Электрон. дан. — М.: Дашков и К, 2014.
10. David G. Myers «Social Psychology», 7th ed., 2002

**Интернет-ресурстар:**

1. http://www.psychology.ru

2. http://www.flogiston.ru

3. http://www.colorado.edu/VC Research/integrity/human research/CITI.htm

4. Cyber Bear (http://cvberbear.umt.edu)

5. hs.umt.edu › psychology

**Қосымша:**

1.Андриенко, Е.В. Социальная психология: учебное пособие / Е.В. Андриенко. - М.: Академия, 2011.

2.Берн Э. Формы человеческих отношений. М.: Изд. Эксмо, 2009 г.

3.Берн Э. Игры в которые играют люди. Люди которые играют в игры. – М.: Изд. Эксмо, 2006 г.

4.Волкова А.И. Психология общения (учебное пособие для ссузов) – Ростов на Дону.: Издательство «Феникс», 2011. – 448с.

5. Гольдштейн Н., Мартин С., Чалдини Р. Психология убеждения. 50 доказанных способов быть убедительным.-СПб.-2013

6. Зайдл, Б. НЛП. Модели эффективного общения: пер. с нем. - 7-е изд., стер. - М.: Омега-Л, 2016.

7.Горелов, И.Н. Невербальные компоненты коммуникации - М., 2012

8.Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений – СПб.: Издательский дом Питер, 2014. – 576 с.

9. Канке А.А., Кошевая И.П. Профессиональная этика и психология делового общения (учебное пособие для ссузов) – М.: Форум, 2011. – 304с.

10.Канитц, А. Техника ведения беседы: пер. с нем. - 7-е изд., стер. - М.: Омега-Л, 2015.

11.Квинн В. Прикладная психология. - СПб.: Питер, 2009. - 560с.

12.Куницына, В.Н. Межличностное общение: учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова. - СПб.: Питер, 2013.

13.Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. Учебник для вузов. - СПб.: Питер, 2012. - 544с.: ил.

14. Курбатов В.И. Конфликтология – Ростов на Дону.: Издательство «Феникс», 2013. – 448с

15. Парыгин Б. Д. Социальная психология: истоки и перспективы– СПб.: СПбГУП, 2013

16.Практикум по психологии состояний: Учебное пособие/ Под ред. проф.А.О. Прохорова. - СПб.: Речь, 2014. - 480с.

17.Столяренко Л.Д. Психология делового общения и управления (учебник для ссузов) – Ростов на Дону.: Издательство «Феникс», 2013. – 409с.

18.Сухов А.Н. Социальная психология (учебное пособие для ссузов) - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 240с.

19. Фромм Э. Искусство любить - М.: Изд. АСТ, 2009 г.

20. Шарков, Ф.И. Коммуникология: основы теории коммуникации: учебник. — Электрон. дан. — М. : Дашков и К, 2014.

21.Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения (учебное пособие для среднего профессионального образования) – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 178с.

22. Шеламова Г.М. Этикет делового общения. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 187с