

**ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ
ФИЛОСОФИЯ ЖӘНЕ САЯСАТТАНУ ФАКУЛЬТЕТІ
ЖАЛПЫ ЖӘНЕ ҚОЛДАНБАЛЫ ПСИХОЛОГИЯ КАФЕДРАСЫ**

**«СТРЕСС ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯСЫ» ПӘНІ БОЙЫНША
ҚОРЫТЫНДЫ ЕМТИХАН БАҒДАРЛАМАСЫ**

**«Стресс және денсаулық психологиясы»
6В03107- Психология
мамандығы (4 курс)**

Кредит саны-5

Күзгі семестр 2022-2023 оқу жылы

Оқытушы: аға оқытушы Борбасова Г.Н.

Алматы, 2022

**«Стресс және денсаулық» пәні бойынша
бағдарлама**

Емтиханда қарастырылатын оқу курсының тақырыптары: Емтиханға силлабуста көрсетілген тақырыптар қарастырылады. Тақырыптың мазмұны барлық жұмыс түрлерін: дәрістер мен семинарлардың тақырыптары, сондай-ақ студенттердің өзіндік жұмысына арналған тапсырмаларды қамтиды.

**Қорытынды емтихан тест түрінде өткізіледі.
Оқытудың нәтижелері (ОН)**

Пәнді оқудың нәтижесінде білім алушы қабілетті болады:

1. Кәсіби іс-әрекеттің тиімділігін арттыруға қажетті психологиялық ғылым мен практиканың негіздері арқылы қазіргі ғылыми ақпараттарды игеру; ғылыми-педагогикалық және кәсіби іс-әрекетте туындайтын психологиялық заңдылықтар мен феномендерді түсіну;
2. Психологиялық көзқарас бойынша өмірлік және кәсіби жағдаяттарды сыни талдау, даму мүмкіндіктері мен ресурстарының, тұлға және ұжым іс-әрекетінің нәтижесі мен мінез-құлқы арасындағы өзара байланысты көре білу; -жалпы білім беруде өзі және өзгелер туралы психологиялық ақпаратты біріктіру және негізделген пікірлерді тұжырымдау;
3. тиімді шешім қабылдау үшін психологиялық білімдерді қолдану, кәсіби іс-әрекет пен жеке өмірде сәтті коммуникативті стратегияны жүзеге асыру; -ұжым мен өзінің потенциалын дамыту үшін психологиялық білімдерді тиімді қолдану.
4. психологиялық көзқарас бойынша өмірлік және кәсіби жағдаяттарды сыни талдау, даму мүмкіндіктері мен ресурстарының, тұлға және ұжым іс-әрекетінің нәтижесі мен мінез-құлқы арасындағы өзара байланысты анықтауды; әлеуметтік және психологиялық денсаулықты өзіндік бағалауды жүргізу;- адам туралы ғылымдар жүйесіндегі психологиялық білімнің орны мен рөлін түсіну;
5. психология ғылымы негізінде адамның психологиясын (ауызша және жазбаша формада) түсіндіру, талдау, өткізу және жобалай алуды көрсете алуға;- психологияның зерттеу әдістерін түсіндіре отырып, олардың мүмкіндіктері мен шектеуліктерін жүйелі негізде бере алуға; - өзі және қоршағандар туралы эмпирикалық ғылыми зерттеу мақалаларын талдауға, сыни оқи алуға қабілетті;
- психологиялық білімдерді өмірлік және болашақ кәсіби іс-әрекетте қолдана алуға;
- студенттердің өзара қатынастарда жеке бастық және кәсіби өсе алуға үйренуге және өзінің және қоршағандардың мінез-құлқтарын талдау мен рефлексиялауға;

Емтихан тапсыруға дайындалу үшін емтихан тақырыптарының тізбесі

1. Стресс және денсаулық психологиясы пәніне кіріспе. Пәннің мақсаты, міндеттері және мазмұны.
2. Педагогикалық – психологиялық әдебиеттегі денсаулық проблемасы.
3. Балалардың психологиялық денсаулығы. Ересектердің жаңа тұлғалық құрылымдары. Балалардың психологиялық денсаулығының ерекшеліктері.
4. Адам дамуы психологиясының теориялық, практикалық мәселелері жайында.
5. Психологиялық денсаулықты қамтамасыз етуде тренингтердің мүмкіндіктерін пайдалану. Тұлғаның ұлттық-рухани бейнесі. Ұлттық-рухани бейне туралы Қазақстандық ғалымдардың көзқарастары.
6. Стресс және психологиялық денсаулыққа түрлі ағымдардағы көзқарастар.
7. Жеке тұлғаның психологиялық денсаулығы және нашакұмарлықтың кері әсері.

8. Стресстік жағдайда әртүрлі жастағы балалардың денсаулығына педагогикалық, психологиялық ықпал ету жолдары.
9. Есту қабілеті зақымдалған балалардың психикалық дамуының ерекшеліктері.
10. Балалардың психологиялық денсаулығы туралы ғалымдардың көқарастары. (Л.Ф. Бурачук, С.М. Морозов)
11. Жас ерекшелік дамуындағы қарым-қатынаста кездесетін қиындықтар.
12. Балалардың психикалық денсаулығын нығайтуға қажетті педагогикалық-психологиялық шарттар.
13. В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман, Е.И. Исаевтардың адам денсаулығы психологиясы туралы көзқарастары.
14. Тұлғааралық қарым-қатынастың қазіргі концепциялары (ТМД елдері психологтары: Б.С. Братусь, А.Г Шмелев, Д.А. Леонтьев, С.М Джакупов және т.б.).
15. Қазіргі денсаулық психологиясындағы көкейкесті мәселелер мен беталыстар.

ЕМТИХАНҒА АРНАЛҒАН ӘДІСТЕМЕЛІК НҮСҚАУЛАР

Өткізу форматы: универ жүйесінде онлайн режимінде тест түрінде өтіледі

Тапсырмалар 40 сұрақ

Тапсыру күні мен уақыты: қысқы емтихан сессиясының кестесіне сәйкес болады

Тапсырманы орындау уақыты: 90 минут (1.5 сағат)

Минималды техникалық талаптар: интернеттің болуы және Univer жүйесіне кіру,"

Пән бойынша баға қою критерийлері

Сіз, барлығы максимум 100 ұпай жинай аласыз.

Баға қою критерийлері:

Қойылған бағаның көрсеткіштері:

Бағасы	Көрсеткіштері
Өте жақсы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теориялық сұрақтарға жауабы дұрыс және толық; 2. Тәжірибелік тапсырманың толық шешімін таба білген; 3. Ұсынылған ақпарат мазмұны сауатты, логикалық үйлесімді; 4. Шығармашылық қаблетін көрсетуі.
Жақсы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теориялық сұрақтардың жауаптары толық емес, кейбір нақты мәселелер қалыс қалғанда немесе жартылай жауап болғанда; 2. Тәжірибелік тапсырма орындалған бірақ қалыс-қалған қателіктерде; 3. Ақпарат сауатты бірақ логикалық байланыс болмаған жағдайда;
Қанағаттанарлық	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теориялық сұрақтардың жауабы дұрыс, бірақ толық емес логикалық құрылымында қателіктер бар. 2. Тәжірибелік тапсырма толығымен орындалған; 3. Ақпарат сауатты бірақ логикалық байланыста кемшіліктер бар.
Қанағаттанарлықсыз	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теориялық сұрақтың жауабында өте көп қателіктер бар; 2. Тәжірибелік тапсырма орындалған; 3. Жауапта терминологиялық, грамматикалық, қателіктер бар, логикалық байланыста да кемшіліктер бар.

Емтихан жұмыстарын бағалау білім алушының жауабының толықтығын ескере отырып, 100 баллдық шкала бойынша жүргізіледі:

Бағалау шкаласы (%) (шкала, баллы)			
90-100 Өте жақсы	26-30	32-35	32-35
75-89 жақсы	23-27	26-31	26-31
50-74 қанағаттанарлық	14-22	18-26	18-26
0-49 қанағаттанарлықсыз	0-15	0-17	0-17

Ұсынылған әдебиеттер

1. В.А. Ананьев. Психология здоровья. Санкт – Петербург, 2016.
2. Психология здоровья. Г.С. Никифорова. СПб, 2015
- 3.Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие /Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2018. – 256с.
4. Психология здоровья. Учебник для вузов (Ред. Г.С. Никифорова. СПб, Питер, 2014, 606 с.).
5. Жақыпов С.М. Жалпы психологияға кіріспе. – Алматы, 2014.
6. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни (В.И. Дубровский – М., Рета, 2014, 156 с.).

Ғаламтор-ресурстары:

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/>
 2. <http://www.studfiles.ru/preview/2231627/>
 3. <http://vseostresse.ru>
 4. <http://vseostresse.ru/stress/>
- <http://www.nostress.ru/>

Қосымша онлайн: Стресс және денсаулық психологиясы курсы бойынша қосымша оқу материалы сіздің univer.kaznu.kz. парақшаңыздағы ПОӘЖ бөлімінде болады