

УДК 152.27.(075.5)

ББК 88.8 73

Қ 13

Оқу құралы Анвар Исмаилов атындағы кәсіптік колледжінің Әдістемелік кеңесі басылымға ұсынған (хаттама № 4 «01» 2021 ж.)

*Пікір берушілер:*

**Байжуманова Б.Ш.** – психол.ғ.к., доцент (Л.Гумилев атындағы ЕНУ)

**Нұралиева А.Ж.** – п.ғ.к., доцент (М..Әуезов атындағы ОҚУ)

**Исабаева А.С.** – п.ғ.к., доцент (М..Әуезов атындағы ОҚУ)

**Қ 13 Қабылбекова З.Б., Исмагулаева А.М.**

**Психология негіздері.** Оқу құралы. – Шымкент қаласы. «Әлем» баспаханасы, 2021.- 124 б.

ISBN 9965 – 737-18-5

Бұл оқу құралы орта арнайы оқу орындарының гуманитарлық мамандықтарының студенттеріне жалпы психология мәселелерімен таныстыру және меңгерту мақсатында көмекші құрал ретінде ұсынылып отыр.

Жалпы психология пәнінің бағдарламасына сай, лекциялардың қысқаша мазмұны, студенттердің өзіндік және курстық жұмыстарының тақырыптары, студенттердің өздігінше білім жетілдіру мақсатында әдебиеттер тізімі берілген.

УДК 152.27.(075.5)

ББК 88.8 73

ISBN 9965 – 737-18-5

© Қабылбекова З.Б., Исмагулаева А.М., 2021.

© «Әлем» баспаханасы, 2021.

## Кіріспе

«Психология негіздері» оқу құралында қарастырылатын тақырыптар білім берудің жанартылған мазмұнын зерттеуге, студенттердің заманауи психологиялық ғылым мәселелерін меңгеруге, әлеуметтік және мәдени кеңістікте тиімді бейімделу мен бағдарлану кезіндегі ұлттық сана мен құндылықтық бағдарлардың психологиялық негіздерін қалыптастыруға бағытталған.

«Психология негіздері» оқу құралы арқылы колледж студенттерінің бойында, олардың кәсіби іс-әрекетіне қажетті тұлғааралық қарым-қатынастың психологиялық теориясы мен тәжірибиесі аймағында әлеуметтік-тұлғалық және инструменталды құзыреттілікті қалыптастыруға жол ашады.

Ұсынылған оқу құралында әрбір психикалық құбылыстың теориялық концепциялары мен ғылымның қолданбалы аспектілеріне талдау жасалынады.

Оқу құралы колледж студенттерінің ұлттық санасын қалыптастыру контекстінде тұлғаның әлеуметтік-психологиялық негіздерін меңгеруге, қоғамдық сананы жанғырту негізі ретінде эмоциялық интеллект, тұлғалық және кәсіби мотивациялық сферасын қалыптастыруға, үйлесімді тұлғаны дамыту факторы ретінде психологиялық денсаулықты жетілдіру аясында психологиялық мәдениет пен психологиялық құзіреттілікті жетілдіруге негіз бола алады.

Бұл оқу құралының ерекшелігі жалпы психология пәнінің дәстүрлі тақырыптары: түйсік, қабылдау, ес, ойлау сынды таным процестерін жете қарастырумен қатар, тұлғаның әлеуметтік-психологиялық факторларына жан жақты талдау жасалынады.

Аталмыш оқу құралы білім алушылардың психологиялық білімін ғана жетілдіріп қоймайды, сонымен қатар, психологиялық сауаттылығын, психологиялық мәдениетін қалыптастыруға негіз болады. Сондықтан қазақ тілінде жазылған аталмыш оқу құралы баспадан шығарып, колледж студенттерінің оқу үрдісінде қолдануға және дәрістерге өзіндік дайындалуға, білімін тереңдетуге бағытталып, ұсынылады.

УДК 378(075.8)  
ББК 74.58  
К12

Учебное пособие рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом Южно-Казахстанского университета им. М.Ауезова, протокол №1 от 31.08.2021г.

**Рецензенты:**

- Жолдасбеков А.А.** – д.п.н., профессор Южно-Казахстанского университета им. М.Ауезова  
**Исманова Р.Ж.** – к.п.н., ассоциированный профессор Университета «МИРАС»  
**Вероцкая Г.Е.** – к.п.н., психолог-практик, руководитель Центра личностного развития «REFRAME»

**Кабылбекова З.Б., Шоманбаева А.О., Парманкулова П.Ж.**

- К12 Здоровьесберегающие образовательные технологии в профилактике профессионального выгорания.** Учебное пособие.  
– Шымкент: Типография «Элем», 2021. - 112 стр.

ISBN 978-9965-20-249-0

В учебном пособии раскрываются актуальные вопросы профилактики синдрома профессионального выгорания педагогов в условиях образовательного учреждения. В частности, рассмотрены различные аспекты применения здоровьесберегающих образовательных технологий в качестве профилактики профессионального выгорания педагогов.

Содержание учебного пособия включает теоретические положения о профессиональном (эмоциональном) выгорании; факторы и причины его возникновения и проявления в профессиональной деятельности педагога; симптомы, стадии и аспекты данного синдрома в деятельности педагога.

Вместе с теоретическим материалом в Приложении предлагаются методы профилактики и снижения степени выраженности проявлений синдрома профессионального (эмоционального) выгорания педагогов; здоровьесберегающие приемы саморегуляции и релаксации в целях снижения эмоциональной напряженности педагога; анкеты и программа тренинга для практического применения, а также перечень литературных источников и глоссарий.

Учебное пособие предназначено для преподавателей, студентов и магистрантов педагогических специальностей высших учебных заведений.

УДК 378(075.8)  
ББК 74.58

ISBN 978-9965-20-249-0

© Кабылбекова З.Б., Шоманбаева А.О., Парманкулова П.Ж., 2021  
© Типография «Элем», 2021



## ВВЕДЕНИЕ

Задача сохранения, укрепления и развития здоровья людей, воспитание ценностей здорового образа жизни и сознательного отношения к нему – одна из главных в политике государства.

Концепция модернизации образования Республики Казахстан предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья как преподавателей, так и обучающихся.

Актуальность проблем психологии здоровья диктуется современным нарастанием нагрузки на нервную систему, психику человека. Информационный прессинг, ускорение ритма жизни, негативная динамика межчеловеческих взаимоотношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки, имущественная, религиозная разобщенность) – всё это формирует эмоциональное напряжение как один из факторов развития различных заболеваний. Жизнь в условиях неопределенности обуславливает психическую и психосоматическую патологию.

Во многих концептуальных документах Правительства и Министерства образования и науки Республики Казахстан подчеркивается, что одним из необходимых условий достижения нового, современного качества общего образования является создание в учебных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса [1,2,3].

В Послании Главы государства Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана «Казахстан в новой реальности: время действий» подчеркивается значимость здоровья для будущего поколения: «Наша страна продолжает противостоять пандемии, угрожающей всему глобальному сообществу. Мы мобилизовали все ресурсы на защиту жизни и здоровья казахстанцев» [4].

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда

УДК 259.9

ББК 88.1

Қ 17

**Кабылбекова З.Б. Методика преподавания психологии.**  
Учебное пособие.- Шымкент Издательство «Әлем», 2020 г.-  
164стр.

ISBN 9965-85-33-4

В учебном пособии раскрываются вопросы организации преподавания и овладения студентами комплексом научных знаний в сфере методики преподавания психологии в высших учебных заведениях. Автором представлено структурированное содержание методики психологических дисциплин. Вместе с теоретическим материалом предлагается тематика вопросов для обсуждения на семинарских занятиях при изучении и самостоятельного исследования, тестовые вопросы для самопроверки, а также перечень литературных источников.

Учебное пособие предназначено для студентов для студентов специальности 5В010300 - Педагогика и психология в высших педагогических учебных заведениях, преподавателей и магистрантов педагогических вузов.

УДК 259.9

ББК 88.1

ISBN 9965-85-33-4

Рецензенты:

Чориев Э.Т.

– д.п.н., профессор кафедры Педагогика и психологии Международного университета SILKWAY

Байжуманова Б.Ш.

– к.п.н., доцент кафедры Социальной педагогики и самопознания ЕНУ им.Гумилева

© Кабылбекова З.Б., 2020.  
© Издательство «Әлем» 2020.

## ВВЕДЕНИЕ

Курс «Методика преподавания психологии» занимает важное место в системе образовательной подготовки студентов по специальности «Педагогика и психология». Данный курс выполняет важную функцию подготовки студентов к преподавательской деятельности.

В настоящее время существенно расширились возможности преподавания психологии. Психология преподается в различных типах учебных заведений и входит в состав различных образовательных программ. Несмотря на существенные различия в объеме и глубине изучаемых курсов, в специфической направленности их содержания для подготовки различных специалистов, всем преподавателям психологии одинаково необходимо овладеть методикой ее преподавания.

Целью курса является формирование у студентов научно-теоретического мировоззрения и овладение комплексом научных знаний в сфере методики преподавания психологии в высших учебных заведениях.

Задачи дисциплины:

- формирование представлений о принципах структурирования психологии как учебного предмета и о способах организации освоения содержания психологических дисциплин;

- обоснование необходимости перехода от традиционной стратегии организации преподавания психологии к инновационной в связи со спецификой содержания этой дисциплины и целей ее изучения;

- систематизация конкретных требований к организации целостных учебно-воспитательных ситуаций на занятиях в курсе психологии;

- овладение современными методами и технологиями преподавания психологии.

Знания, умения и навыки, полученные в процессе изучения методики преподавания психологии, будут способствовать профессиональной подготовке студентов к выполнению в дальнейшем своих обязанностей в качестве преподавателя психологии. Изучение данного курса также открывает широкие возможности для освоения дополнительного теоретического материала в различных областях психологического знания и



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ



РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН

**АВТОРЛЫҚ ҚҰҚЫҚПЕН ҚОРҒАЛАТЫН ОБЪЕКТІЛЕРГЕ ҚҰҚЫҚТАРДЫҢ  
МЕМЛЕКЕТТІК ТІЗІЛІМГЕ МӘЛІМЕТТЕРДІ ЕНГІЗУ ТУРАЛЫ**

**КУӘЛІК**

2021 жылғы «8» ақпан № 14948

Автордың (лардың) жөні, аты, әкесінің аты (егер ол жеке басын куәландыратын құжатта көрсетілсе):  
**КАБЫЛБЕКОВА ЗАУРЕТ БЕРДИКУЛОВА, ИСМАТУЛАЕВА АЛИЯ МУРАТОВНА**

Авторлық құқық объектісі: **ҒЫЛЫМИ ТУЫНДЫ**

Объектінің атауы: **Психология негіздері**

Объектіні жасаған күні: **20.01.2021**



Құжат түпнұсқалығын <http://www.kazpatent.kz/ru> сайтының  
"Авторлық құқық" бөлімінде тексеруге болады. <https://copyright.kazpatent.kz>

Подлинность документа возможно проверить на сайте [kazpatent.kz](http://www.kazpatent.kz)  
в разделе «Авторское право» <https://copyright.kazpatent.kz>

ЭЦҚ қол қойылды

Оспанов Е.К.



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ



РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН

## СВИДЕТЕЛЬСТВО

### О ВНЕСЕНИИ СВЕДЕНИЙ В ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР ПРАВ НА ОБЪЕКТЫ, ОХРАНЯЕМЫЕ АВТОРСКИМ ПРАВОМ

№ 14948 от «8» февраля 2021 года

Фамилия, имя, отчество, (если оно указано в документе, удостоверяющем личность) автора (ов):  
**КАБЫЛБЕКОВА ЗАУРЕТ БЕРЦИКУЛОВНА, ИСМАТУЛАЕВА А.НИЯ МУРАТОВНА**

Вид объекта авторского права: **произведение науки**

Название объекта: **Психология негіздері**

Дата создания объекта: **20.01.2021**



Құжат түпнұсқалығын <http://www.kazpatent.kz/ru> сайтының  
"Авторлық құқық" бөлімінде тексеруге болады. <https://copyright.kazpatent.kz>

Подлинность документа возможно проверить на сайте [kazpatent.kz](http://www.kazpatent.kz)  
в разделе «Авторское право» <https://copyright.kazpatent.kz>

Подписано ЭЦП

Оспанов Е.К.