

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ИННОВАЦИЯЛЫҚ ЕУАЗИЯ УНИВЕРСИТЕТІ**

6М010300 «Педагогика және психология» мамандығына арналған
оқу-әдістемелік кешені

6М010300 «Педагогика және психология» мамандығынын кредиттік оқыту
технологиясы бойынша оқитын
магистрантарына арналған

**«Стресс психологиясы» пәні бойынша
ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК КЕШЕНІ
(СИЛЛАБУС)**

ПАВЛОДАР 2014

БЕКІТІЛДІ
ОӘЖ ж БС жөніндегі проректор
биол.ғ.к., профессор _____ Комардина Л.С.
«__» _____ 201_ ж.

Құрастырушы: доцент, м.ғ.к., Ph.D. _____ Пак Т.В., п.ғ.к., Сатынская А.К. _____

«Педагогика және спорт» департаменты

6М010300 «Педагогика және психология» мамандығы бойынша күндізгі оқу бөліміндегі
жоғары білім негізінде оқитын магистранттарға арналған

**«Стресс психологиясы» пәні бойынша
ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК КЕШЕН
(СИЛЛАБУС)**

Курс	1
Семестр	2
Дәріс	15
Тәжірибе	30
МОӘЖ,	22,5
МӨЖ	67,5
Бақылау түрі	Емтихан

ҚР мемлекеттік жалпыға білім беру стандарты №1080 23.08.2012ж. Жоғары білімден кейінгі білім беру. Магистратура. (Астана, 2012) және элективтік пәндер каталогы мазмұны (2014ж.) негізінде жасалған.

Бизнес, Білім және Құқық Академиясының оқу бағдарламалар Комитеті кеңесі отырысында бекітілген.

№__ хаттама «__» _____ 20__ ж.

ББҚ Академиясының оқу бағдарламалар Комитетінің төрайымы

_____ Касымова А.К.

«Педагогика және спорт» департаменті отырысында қаралған

№__ хаттама «__» _____ 20__ ж.

«Педагогика және спорт» департаменті директоры,

_____ Сергеева В.В.

Келісілді:

ББББ басшысы

_____ Сарбасова Н.Д.

«Стресс психологиясы» ОҚУ КУРСЫ СИЛЛАБУСЫНЫҢ МАЗМҰНЫ

1. Түсінік хат
2. Курстың күнтізбелік-тақырыптық жоспары (1-ші семестр 15 жұма) (Кесте 1)
3. Модуль бойынша дәріс курсының мазмұны (Кесте 2)
4. Тәжірибе сабағының мазмұны (Кесте 2)
5. Модуль бойынша студенттің өзіндік жұмыстарың ұйымдастыру (Кесте 3)
6. ОК меңгеру бойынша материалдар.Тест тапсырмалары
7. Халық аралық стандарт бойынша студенттердің білім мен икемділіктерін бағалау шкаласы (Кесте 4)
8. Баға қою саясаты

Оқытушы жөнінде мәліметтер: аты-жөні, тәгі., байланыс ақпарат (office hours). Сатынская Айсулу Кабдылмажитовна
«Педагогика және спорт» департементы, №520 кабинет
Жұм.тел.. 45-22-11, (ішкі. 136)

Кенес беру уақыты: департементын кенес беру кестесі бойынша.

Түсінік хат

Мақсаты: Қазақстан мен әлемдегі психология ғылымының дамуы, рөлі, міндеттері мен принциптері туралы сонымен қатар, өмір спасын жоғары көтеретін ҚР халқына психологиялық қызмет көрсету мақсатымен қолданылатын заманауи жетістіктер туралы және инновациялық механизмнің енгізу туралы түсініктерді қалыптастыру.

Курстың міндеті:

1. Толық әрі сапалы ғылыми-психологиялық білім беру, стресс психологиясымен стресс менеджменті бойынша магистранттардың теориялық және тәжірибелік дайындықтарын жеке дара ұйымдастыру.
2. Стресс психологиясымен стресс менеджменті, стресстің мәселелерінің концептуалды аспектілері туралы түсініктерін қалыптастыру мен олардың теориялық және тәжірибелік мазмұндарын меңгеру.
3. Тәжірибелік аспектілерді, стрессті жағдайларыды басқарудың шеберлігі мен дағдыларын, сонымен қатар, алдын алуға, назар аударуға, стресстің психологиялық менеджмент технологияларын меңгеру және жүйелеу.
4. Деңгейлі мамандырылған маманды дайындау, яғни өз пікірі бар және ғылымның және психологиялық тәжірибенің көкейкесті мәселелерінің шешімін таба алатын, сонымен қатар тұрғындардың стресске қарсы тұра алу эффективтілігімен перспективаларының дамуының мәселелерінің шешімін таба алуы.

Курстың соңында магистранттардың міндеттері:

Адамның психикасының мезанизмдер жинағы мен заң жинақтарын іргелі ғылымның негіздерін мамандану тұғырында; заманауи психологияның тенденциялары мен негізгі жетістіктерін; психикалық құбылыстардың анализін жасау әдістерін; мамандырылған психологтың технологияларын; мамандырылған әдептің негізгі жағдайларын білуі тиіс;

Өзінің және ұжымның мамандырылған іс әрекетін жобалап, орындай алуға тиіс; мамандырылған әрекетті ынталадыруға, алдын ала болжай алуға тиіс; жұмыс процессін бақылап, сонымен қатар, нәтижелей алу керек, өзінің мамандырылған шешімдеріне жауапты болуы керек;

Қалыпты ғылыми және мамандырылған міндеттерді орындау, ғылыми және кретивті олауды дамыту, ораторлық шеберлік, ақпараттану мен оқыту технологиялары негізінде өз білімін жетілдіру, креативті шешім мен ақпаратты іздестіру, мамандырылған және тұлғалық потенциалды актуализациялау дағдыларын меңгере алуы тиіс.

Психологиялық стресске қарсы тұру мен стресс менеджментінің теориясы және тәжірибесін меңгере алуы тиіс.

Психологтың мамандырылған іс әрекетінде, мәселелерді ғылыми деңгейде шешім қабылдау зерттеулік іс әрекетте, мамандырылған және дәстүраралық қарым қатынаста, сонымен қатар, ақпараттық іздестіруде жетік болу; өзін өзі дамыту, тұлғалық және мамандырылған даму процесстеріне дайын болу.

Курстың мазмұны: психологиялық стресске қарсы тұру мен дамыту теориясы. Психологиялық оқулар туралы (ұғымы, тарихы, теориясы мен модельдері, стрессті оқыту методологиясы), оның даму ерекшеліктері (пайда болу принциптері мен көрініс көрсеткіштері, регуляция механизмі), бейімделу және стресстің өзара байланыс сипаттамасы. Курстың негізі заманауи методология, заманауи психологияны ғылыми білімнің жүйесі ретінде көрсетіледі. Оқыту түлеріне дәрістер, тәжірибелік сабақтар, магистранттардың шығармашылық жұмыстары, түрлі әдістер (презентация, дискуссия, дөңгелек үстел, эксперттік бағалу, моделденген ойындар) жатады.

Бақылау түрі –емтихан

Пререквизиттер: Психология, Психологиялық кеңестің қазіргі замандағы аспектілері, Жан - жал психологиясы және жан-жалдарды бағындыру.

Постреквизиттер: Дағдарыс психологиясы.

Кесте 1 – КУРСТЫҢ КҮНТІЗБЕЛІК-ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСПАРЫ (2-ШІ СЕМЕСТР 15 ЖҰМА)

№	Наименование и содержание УК (подтемы)	Последовательность учебных недель	Формы и содержание организации УК								Ағымды бақылау (АБ) келесі	Өткізу күні (АБ)	Тексеру мерзімі
			Лекции		Практические занятия		Семинары /СРМП/		СРМ				
			кол-во часов	Формы и методы организации УК	кол-во часов	Формы и методы организации УК	кол-во часов	Формы и методы организации УК	кол-во часов	Формы и методы организации УК			
Модуль 1 – психологиялық стресстің дамуы мен жеңіп шығу жолдары													
1	Психологиялық стрес туралы ілім	1	1	конспект	2	Ғылыми мәлімет	3	Топтық дискуссия	3	Негізгі Терминдер сөздігі	Ауызша сауалнама	1	1
2	Психологиялық стресстің даму ерекшеліктері	2	1	Мәселелі сұрақтар	2	ситуациялы-рөльдік тренинг элементтері	3	семинар - дискуссия	3	Реферат конспект	конспект	2	2
3	Психологиялық стресс, бейімделу және тұлғаның дамуы	3	1	конспект	2	Дөңгелек үстел	2	семинар / кеңес беру	3	тезистер	конспект	3	3
4	Стрессті жеңудің негізгі теория-методологиялық тәсілдері	4	1	Мәселелі сұрақтар	2	семинар - дискуссия	2	семинар / кеңес беру	3	реферат-конспект	Ауызша сауалнама	4	4
5	Стрессті жеңу моделі және механизмдері	5	1	конспект	2	Іскери ойын	3	семинар - дискуссия	3	реферат	Рефеат, конс.кт	5	5
6	Стрессті жеңу ресурстары	6	1	Мәселелі сұрақтар	2	Топтық жұмыс	3	семинар - дискуссия	3	презентация	Ауызша сауалнама	6	6

7	Стрессті жеңудің стилі және стратегиясы	7	1	Конспект	2	топтық дискуссия	2	семинар / кеңес беру	3	Ғылыми мәлімет	Ауызша сауалнама	7	7
8	Стресстің дамуында және оны жеңуінде тұлғаның рөлі	8	1	Мәселелі сұрақтар	2	Іскери ойын	2	Ағымды бақылау жұмысы	3	коллоквиум	Жазбаша сауалнама	8	8
	Барлық сағ. саны		8		16		24		24				
Аралық бақылау (Модуль 1).													
Модуль 2 – психологиялық стресс күйінің алдын алуы мен психокоррекциясы													
1	Психологиялық стресс күйінде басқару тәсілдерінің классификациясы және дәйектемесі	9	1	конспект	2	Дөңгелек үстел	2	семинар / кеңес беру	3	Ғылым мәлімет	Рефератты шолу	9	9
2	Стресс профилактикасының жеке тәсілдері	10	1	конспект	2	Іскери ойын	3	семинар / кеңес беру	3	тезистер	Ауызша сауалнама	10	10
3	Стресстің сыртқы жеке регуляциясының тәсілдері	11	1	конспект	2	мәлімет	2	семинар-дискуссия	3	конспект-реферат	конспект	11	11
4	Стресстің психикалық өзін өзі регуляциялау тәсілдері	12	1	Мәселелі сұрақтар	2	Психологиялық тренинг элементтері	3	семинар / кеңес беру	3	презентация	Ауызша сауалнама	12	12
5	А. Бандураның әлеуметті -когнитивті теориясы және стресс	13	1	конспект	2	Кеңес беруді модельдеу	3	Топтық талқылау	3,5	тезистер	конспект	13	13
6	Стресс және рациональды-эмотивті мінез - құлық бойынша кеңес	14	1	конспект	2	Кеңес беруді модельдеу	2	Топтық талқылау	4	тезисы	конспект	14	14
7	Когнитивті кеңес беру және стресс	15	1	Мәселелі сауалнама	2	Кеңес беруді модельдеу	1,5	Қортынды бақылау	4	коллоквиум	Жазбаша сауалнама	15	15
	Барлық сағат саны:		15		30		22,5		67,5				
Аралық бақылау жұмысы (Модуль 2)													

2 Кесте –МОДУЛЬ БОЙЫНША ДӘРІС КУРСЫНЫН, ТӘЖІРИБЕ САБАҒЫНЫН МАЗМҰНЫ

Мазмұны	Модуль 1 – психологиялық стресстің дамуы мен жеңу жолдары	Модуль 2 - психологиялық стресс жағдайының алдын алуы мен психокоррекциясы
Бағдарлама сұрақтары	<p>Психологиялық стресс туралы: ұғымы, тарихы, теориясы мен моделі, стрессті оқытудың методологиясы. Психологиялық стресстің даму ерекшеліктері, пайда болу себептері, көрініс көрсеткіштері мен регуляция механизмі. Бейімделу мен байланысаралық стресстің сипаты. Стрессті жеңудің концептуальды тәсілдері, стрессті жеңудің психологиялық мазмұны, оның модельдері мен ресурстары. Стрессті жеңудің стратегиясы мен стилі. Психологиялық стресстің экспериментальды-теоретикалық оқытудың дамуы мен психологиялық стрессті жеңу. Анализ жасау жолдары, тәсілдері мен құралдары. Психологиялық стрессе және жеңу стрессіндегі тұлғалық детерминация.</p>	<p>Психологиялық стресс жағдайының басқару әдістерінің классификациясы мен дәйектемесі. Жеке дара психологиялық стресстің әдіс тәсілдері. Стресстің сыртқы жеке дара жөндеу әдіс тәсілдеру. Психологиялық өз өзін реттеу тәсілі. А. Бандурдың әлеуметті -когнитивті теориясы мен стрессі. Стресс және рациональды-эмотивті жүріс тұрысты кеңес беру. Когнитивті кеңес беру мен стресс.</p>
Негізгі әдебиеттер	<ol style="list-style-type: none"> 1. Селье Г. Стресс, копинг, адаптация: проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская. Кострома: Изд-во КГУ, 2010 (чит. зал ИнЕУ). 2. Бодров В.А. психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2011, 528 с. (чит. зал ИнЕУ). 3. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. - СПб.: Речь, 2009. 166 с. (чит. зал ИнЕУ). 4. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования и мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. - СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2011. 352 с. 5. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. СПб.: Питер, 2010. - 496 с. 6. Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации. Текст. / И.Г. Малкина-Пых. -М.: Изд-во ЭКСМО, 2011. 613 с. (чит. зал ИнЕУ). 7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. — СПб.: Питер, 2009. 240с. (чит. зал ИнЕУ). 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек и др. СПб.: Питер, 2010. - 304 с. 9. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции Текст. / Ю.В. Щербатых. СПб.: Питер, 2011. - 256 с. 10. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса Текст. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. — СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2009. 260 с. 11. Р. Нельсон-Джоунс Теория и практика консультирования – СПб.: Издательство «Питер», 2010. - 464 с.: ил.- (Серия «Золотой фонд психотерапии») 12. Морле С. и др. Методы когнитивной терапии и тренинга социальных навыков / С. Морле и др. - СПб., 2009 (чит. зал ИнЕУ).

1. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982.
2. Голованевская В. И. Факторы предпочтения стратегий совладания: автореф. дис. канд. психол. наук / В.И. Голованевская. М., 2006.
3. Филиппченкова С.И. Совладающее поведение как механизм преодоления стресса // Проблемы психологии и эргономики. 2001. Ч. 2. № 2.
4. Аболин Л.М. Проблема многообразий подходов к стрессу / Л.М. Аболин // Материалы 1-го Международного форума по психологической безопасности. СПб., 2006.
5. Франкенхойзер М. Эмоциональный стресс. М.: Медицина, 2000.
6. Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. Лекции / Д.Н. Исаев. СПб.: ППМИ, 2004. - 80 с.
7. Киршбаум Э. Психологическая защита Текст. / Э. Киршбаум, А. Еремеева. М., 2000. - 181 с.
8. Дмитриева, Т. Б. Социальный стресс и психическое здоровье /Т.Б.Дмитриева, Б.С.Положий.М.,2001.-248 с.
9. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. - Воронеж, 2000.
10. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психолог, журн. — 2006. Т. 27, № 1. - С. 122—133.
11. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психолог, журн. 2006. - Т. 27, № 2.-С. 113—123.
12. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк М.: Изд-во МГУ, 2004. - 200 с.
13. Губачев Ю.М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии / Ю.М. Губачев, Б.В. Иовлев, Б.Д. Карвасарский. Л.: Медицина, 2006. - 224 с.
14. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. — М.: Наука,

1. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2001.
2. Самоукина Н. Карьера без стресса. СПб.: Питер, 2003.
3. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2000.
4. Сизова И.Г., Филиппченкова С.И. Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления // Современная психология: состояние и перспективы исследований: Материалы юбилейной научн. конф. Ин-та психологии РАН. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2002.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс М.: Прогресс, 2006.- 422 с.
6. Ротштейн В.Г. Посттравматический стрессовый синдром // Руководство по психиатрии / Под ред. А.С. Тиганова. - М., 2000.
7. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом. - Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. - 176 с.
8. Ваулина Т.А. Типы профессионально-психологического мышления: исторический и общепсихологические аспекты: автореф. дис. канд. психол. наук / Т.А. Ваулина. Барнаул, 2005.
9. Гаркави, Л.Х. Антистрессорные реакции и активационная терапия. Реакция активации как путь к здоровью через процессы самореализации / Л.Х. Гаркави Е.Б. Квакина, Т.С. Кузьменко. М.: Имедис, 2000. - 656 с.
10. Генковская В.М. Особенности саморегуляции как нормы психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях: автореф. дис. канд. психол. наук / В.М. Генковская. Киев, 2000.
11. Никитин, Е.П. Феномен человеческого самоутвержде-

	<p>2000. — 368с.</p> <p>15. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под. ред. Л. Леви. - Л.: Медицина, 2000. - 104 с.</p>	<p>ния Текст. / Е.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова. — СПб., 2000. 224 с.</p> <p>12. Перес Л.Р. Психотерапевтическое лечение фобических состояний и посттравматического стресса. - М., 2001.</p> <p>13. Яковлев Г.М., Новиков В.С., Хавинсон В.Х. Резистентность, стресс, регуляция. - М.: Наука, 2000. - 238 с.</p>
<p>Дәрістің қысқаша мазмұны</p>	<p>Тақырып № 1. Психологиялық стресс туралы ілім. Психологиялық стресстің ұғымы. Психологиялық стрессті оқыту тарихы. Стресстің заманауи ұғымдары. Стрессті оқытудың әдістері. Стрессті психологиялық зерттеу. Психологиялық стресстің теориясы мен моделі. Когнитивті сипаттама: стресс және күйзеліс.</p> <p>Тақырып № 2. Психологиялық стресстің даму ерекшеліктері. Психологиялық стресстің пайда болу себептері мен оның классификациясы. Стресс тудырушылар туралы жалпы түсінік. Стресске қарсы реакцияның жеке дара айырмашылықтары. Стресстің іс әрекетінің моделі мен теориясы. Стресстің когнитивті теориясы. Стресстің өтуінің стратегиясы.</p> <p>Тақырып № 3. Психологиялық стресс, бейімделу және тұлғаның дамуы. Стресс пен бейімделу. Стресс тұлғаның даму факторы ретінде. Тұлғаның сипаты мен стрессті жеңу. Өмірдің әр түкпіріндегі стресс. Отбасы мен жұмыс – рөлдік жан жалдың туындауы. Стресстің негізі жұмыс пен отбасы өмірі.</p> <p>Тақырып № 4. Стрессті жеңудің негізгі теория-методологиялық тәсілдері. «Стрессті жеңу» ұғымы. Стрессті жеңудің тәсілдер классификациясы. Стрессті анықтаудың тұлғалық тәсіл.</p> <p>Тақырып № 5. Стрессті жеңу моделі және механизмдері. Стрессті жеңудің моделі. COPE тәсілі. Стресс жеңудің әрекет механизмі. Стресс жеңудің бағалу моделі.</p> <p>Тақырып № 6. Стрессті жеңу ресурстары. Тұлғаның сипаты мен стрессті жеңу. Когнитивті орта ресурсы. «мен-концепция». Бақылаудың интернальды локусы. Өмірдің мағынасы. Әлеуметтік өмірдің қажетті ресурстары.</p>	<p>Тақырып № 1. Психологиялық стресс күйінде басқару тәсілдерінің классификациясы және дәйектемесі. Адамның функционалды жағдайын басқару мәселелрі. Психологиялық стресстің жағдайын басқару тәсілдерінің классификациясы. Стрессті жеңу салдары. Стрессті жеңу – алға жүретін жол.</p> <p>Тақырып № 2. Стресс профилактикасының жеке тәсілдері Алғашқы алдын алу. Екінші рет алдын алу. Үшінші алдын алу-кеңес беру. Салауатты өмір салты. Рационалды тамақтану мен стресс. Денешынықтыру. Белсенді демалу.</p> <p>Тақырып № 3. Стресстің сыртқы жеке регуляциясының тәсілдері. Стресс: денсаулық пен ауру. Стресстің өтуінің стратегиясы. Ұйымдастыру деңгейінде баса көктеу. Физиотерапевтикалық регуляция. Механорегуляция (массаж). Эстеторегуляция. Фармакологикалық регуляция.</p> <p>Тақырып № 4. Стресстің психикалық өзін өзі регуляциялау тәсілдері. Психикалық өзін өзі реттеу тәсілі. Өзін өзі психикалық реттеудің бастапқы тәсілі. Медитация. Аутогенді психологиялық гипосенсибилизация. Когнитивті жүйелеу. Биологиялық кері байланыс.</p> <p>Тақырып № 5. А. Бандураның әлеуметті -когнитивті теориясы және стресс. Негізгі когнитивті қабілеттер: символизация, көріпкелдік, өзөзін реттеу, өз өзіне анализ жасау. Өзін өзі реттейтін әрекет пен стресс.</p> <p>Тақырып № 6. Стресс және рационалды-эмотивті мінез - құлық бойынша кеңес. Эллистің ABC теориясы мен оның GABCDE дейін кеңеюі. Стрессті жеңудегі рационалды таңдау. РЭПК мақсаты: эмоционалды блоктарды жою, өз өзін өзектейтін тұлғаға айналу. РЭПК алдын алу мен өз өзін реттеуде.</p>

	<p>Әлеуметтік көмек. Адамдардың көмегі.</p> <p>Тақырып № 7. Стрессті жеңудің стилі және стратегиясы. Стрессті жеңу стратегиясы. Стрессті жеңу стилі. Стрессті жеңудің ерекше дағдылары. Стресске қарсы тұру тұлғаның жүйелік құндылықтары ретінде.</p> <p>Тақырып № 8. Стресстің дамуында және оны жеңуінде тұлғаның рөлі. Тұлғалық ерекшеліктердің қарым қатынасы мен стресстің сипаттамасы. Тұлғалық ерекшеліктердің психологиялық стресске әсер етуі. Стресске қарсы тұру бұл табандылықтың белгісі.</p>	<p>Тақырып № 7. Когнитивті кеңес беру және стресс. Аарон Бектың теоретикалық негіздері. Автоматикалық ойлар, яғни, стресске әкеп соқтыратын жағдай. Бектың когнитивті моделі күйзелісте, стрессте, депрессияда және психореттеуде өолданылуы.</p>
<p>Тәжірибелік сабақтардың мазмұны</p>	<p>Сабақ № 1. Психологиялық стрес туралы ілім Мета көрсеткіштері бойынша ғылыми тәжірибелік журналдардың нәтижелерімен бұқараға шығып сөз сөйлеу.</p> <p>Сабақ № 2. Психологиялық стресстің даму ерекшеліктері. Стресске қарсы тұра алу дағды жағдайатты рөлдік элементтері бар тренинг өткізу, сонымен қатар стресске қарсы тұруды дағдыландыру. Психологиялық стресстың даму ерекшеліктерін топпен талқылау.</p> <p>Сабақ № 3. Психологиялық стресс, бейімделу және тұлғаның дамуы. «Психологиялық стресс пен тұлғаның дамуы бір ұғым ба?» тақырыбын дөңгелек үстелде топпен талқылау.</p> <p>Сабақ № 4. Стрессті жеңудің негізгі теория-методологиялық тәсілдері. «Стрессті жеңу мәселелерінің теоретикалық негізі» тақырыбына дискуссия өткізу.</p> <p>Сабақ № 5. Стрессті жеңу моделі және механизмдері. Іскер ойындарды өткізу.</p> <p>Сабақ № 6. Стрессті жеңу ресурстары. Стрессті жеңу механизмдерін оқу және классификациялау үшін топтық жұмыс жүргізу: тұлғалық, топтық, ұжымдық, әлеуметтік.</p> <p>Сабақ № 7. Стрессті жеңудің стилі және стратегиясы. «Стрессті жеңу стилі мен стратегиясы» тақырыбына топтық дикуссия өткізу.</p> <p>Сабақ № 8. Стресстің дамуында және оны жеңуінде тұлғаның рөлі. Стресстің жағдайын демонстративті және табандылықты әрекеттің стрессін топпен талқылау арқылы модельдеу форматында ойын өткізу.</p>	<p>Сабақ № 1. Психологиялық стресс күйінде басқару тәсілдерінің классификациясы және дәйектемесі. «Стресс менеджмент және психологиялық стресстың жағдайын басқару тәсілдері» тақырыбына дөңгелек үстел ұйымдастыру.</p> <p>Сабақ № 2. Стресс профилактикасының жеке тәсілдері. «Рационалды тамақтану студенттік ортада алдын алу стрессі ретінде» тақырыбына пресс конференция форматында іскери ойын өткізу. Әртүрлі ойлар мен пікірлерді аргументтеу.</p> <p>Сабақ № 3. Стресстің сыртқы жеке регуляциясының тәсілдері. Тақырыбына сай рефераттарды хаттау. Сыртқы стресс регуляциясы мәселелері туралы бұқара сөз сөйлеу.</p> <p>Сабақ № 4. Стресстің психикалық өзін өзі регуляциялау тәсілдері. Медитация техникасын меңгеру үшін психологиялық тренингтер өткізу.</p> <p>Сабақ № 5. А. Бандураның әлеуметті -когнитивті теориясы және стресс. А. Бандураның теориясы бойынша кеңес беру сессиясын модельдеу үшін тәжірибелік сабақтар өткізу.</p> <p>Сабақ № 6. Стресс және рационалды-эмотивті мінез -құлық бойынша кеңес. Интервизия элементтерімен кеңес берудің рационалды эмотивті әрекетті модельдеу үшін тәжірибелік сабақ өткізу.</p> <p>Сабақ № 7. Когнитивті кеңес беру және стресс. Интервизия элементтерімен кеңес берудің когнитивті сессияны модельдеу бойынша тәжірибелік сабақ өткізу.</p>

Семинар
сабақтарының
жоспары (ММӨЖ)

ММӨЖ № 1. Психологиялық стресс туралы ілім

1. «Психологиялық стресс ұғымы» топпен дискуссия ретінде талқылау.

2. Терминдерді қарастыру.

ММӨЖ № 2. Психологиялық стресстің даму ерекшеліктері.

1. «Психологиялық стресстің туындау себептері» тақырыбына семинар – дискуссия өткізу.

2. Мәліметке сай реферат конспекттердің тақырыптарын талқылау.

ММӨЖ № 3. Психологиялық стресс, бейімделу және тұлғаның дамуы.

1. «Стресс тұлғаның даму факторы ретінде» тақырыбына семинар / кеңес беру.

2. Туындаған мәселе бойынша мұғалім кеңес береді.

ММӨЖ № 4. Стрессті жеңудің негізгі теория-методологиялық тәсілдері.

1. «Стрессті жеңу мәселелердің концептуалды тәсілдері» тақырыбына семинар / кеңес беру.

2. Туындаған мәселе бойынша мұғалім кеңес береді.

ММӨЖ № 5. Стрессті жеңу моделі және механизмдері.

1. «Стрессті жеңу механизмі» тақырыбына семинар / дискуссия өткізу. Өз пікірімен бөлісу.

2. «Стрессті жеңу модельдері мен механизмдері» рефераттың тақырыбын талқылау.

ММӨЖ № 6. Стрессті жеңу ресурстары.

1. «Стрессті жеңудің тұлғалық қасиеттері» тақырыбына семинар - дискуссия өткізу. Өз пікірімен бөлісу.

2. Берілген тақырыптарды талқылау.

ММӨЖ № 7. Стрессті жеңудің стилі және стратегиясы.

1. «Стрессті жеңу стратегиясы» тақырыбына семинар / кеңес беру.

2. «Стрессті жеңу стратегияларға заманауи көзқарас» тақырыбына ғылыми мәлімет.

ММӨЖ № 8. Стресстің дамуында және оны жеңуінде тұлғаның рөлі. Аралық бақылау жұмысы: Коллоквиум «Психологиялық стресстің дамуы мен оны жеңу».

ММӨЖ № 1. Психологиялық стресс күйінде басқару тәсілдерінің классификациясы және дәйектемесі.

1. «Психологиялық стресстің жағдайын бақылау тәсілдері» тақырыбына семинар / кеңес өткізу.

2. Ғылыми журналдардағы нәтижелерге «стресс менеджменті» тақырыбына ғылыми мәлімет.

ММӨЖ № 2. Стресс профилактикасының жеке тәсілдері.

1. «Стресстің профилактикасы» тақырыбына семинар / кеңес беру.

2. Туындаған мәселе бойынша мұғалім кеңес береді.

ММӨЖ № 3. Стресстің сыртқы жеке регуляциясының тәсілдері.

1. «Стресстің сыртқы регуляциясы» тақырыбына семинар-дискуссия өткізу. Өз пікірімен бөлісу.

2. Туындаған мәселе бойынша мұғалім кеңес береді.

ММӨЖ № 4. Стресстің психикалық өзін өзі регуляциялау тәсілдері.

1. «Стрессте өз өзін реттеу үшін аутогенді жаттығуларды қолдану» тақырыбына семинар / кеңес беру.

2. Берілген тақырыптар тізіміне жасалған презентацияларды талқылау.

ММӨЖ № 5. А. Бандураның әлеуметті -когнитивті теориясы және стресс.

1. Альберт Бандураның әлеуметті - когнитивті теориясындағы тезистерді топпен талқылау.

2. Туындаған мәселе бойынша мұғалім кеңес береді.

ММӨЖ № 6. Стресс және рационалды-эмотивті мінез -құлық бойынша кеңес.

1. (РЭПК) әрекетті кеңес беруде рационалды эмотивті тезистерді топпен бақылау.

2. Туындаған мәселе бойынша мұғалім кеңес береді.

ММӨЖ № 7. Когнитивті кеңес беру және стресс.

Қортынды бақылау жұмысы: Коллоквиум «Психологиялық стресс жағдайының психологиялық алдын алу».

Кесте 3 - МОДУЛЬ БОЙЫНША МАГИСТРАНТАРДЫҢ ӨЗІНДІК ЖҰМЫСТАРЫҢ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Модуль №	МӨЖ тақырыптары	МӨЖ тапсырмалары	Бақылау жұмысының формасы	Бақылау кестесі (мерзімі)
1	Психологиялық стресстің дамуы мен жеңу жолдары			
1.1	Психологиялық стрес туралы ілім.	Психологиялық стресс ілімі туралы негізгі терминдер сөздігін жасау.	негізгі терминдер сөздігі	1 жұма
1.2	Психологиялық стресстің даму ерекшеліктері.	Интернет сайттарынның материалдарынан берілген тақырыптарға реферат жазу.	Реферат-конспект	2 жұма
1.3	Психологиялық стресс, бейімделу және тұлғаның дамуы.	Тезистерді құрастырып семинар тақырыптарына топпен жұмыс жасауға дайындалу.	Тезистер	3 жұма
1.4	Стрессті жеңудің негізгі теория-методологиялық тәсілдері.	Тезистерді құрастырып семинар тақырыптарына реферат жазуға дайындалу.	Реферат-конспект	4 жұма
1.5	Стрессті жеңу моделі және механизмдері	Интернет ресурстарын, ғылыми тәжірибелік журналдарды қолданып шолу рефератын дайындау.	Рефератты шолу	5 жұма
1.6	Стрессті жеңу ресурстары.	Интернет ресурстарын қолданып берілген тақырыптар тізіміне сай презентация жасау.	Презентация	6 жұма
1.7	Стрессті жеңудің стилі және стратегиясы.	Соңғы 2-3 жылдың тәжірибе психотерапевтикалық және психологиялық журналдарын қолданып берілген тақырыптар тізіміне сай ғылыми мәлімет дайындау.	Ғылыми мәлімет	7 жұма
1.8	Стресстің дамуында және оны жеңуінде тұлғаның рөлі.	«Психологиялық стрессті жеңу мен даму» тақырыбын қолданып аудитория ішіндегі жұмысқа дайындалу. Коллоквиум	Коллоквиум	8 жұма
2	Психологиялық стресс жағдайының алдын алуы мен психокоррекциясы			
2.1	Психологиялық стресс күйінде басқару тәсілдерінің классификациясы және дәйектемесі.	Соңғы 2-3 жылдың тәжірибе психотерапевтикалық және психологиялық журналдарын қолданып берілген тақырыптар тізіміне сай ғылыми мәлімет дайындау.	Ғылыми мәлімет, рефератты шолу	9 жұма

2.2	Стресс профилактикасының жеке тәсілдері.	Тезистерді құрастырып семинар тақырыптарына топпен жұмыс жасауға дайындалу.	Тезистер	10 жұма
2.3	Стресстің сыртқы жеке регуляциясының тәсілдері.	Интернет сайттарының материалдарынан берілген тақырыптарға реферат жазу.	Реферат-конспект	11 жұма
2.4	Стресстің психикалық өзін өзі регуляциялау тәсілдері	Интернет ресурстарын қолданып берілген тақырыптар тізіміне сай презентация жасау.	Презентация	12 жұма
2.5	А. Бандураның әлеуметті - когнитивті теориясы және стресс.	Тезистерді құрастырып семинар тақырыптарына реферат жазуға дайындалу.	Тезистер	13 жұма
2.6	Стресс және рациональды-эмотивті мінез - құлық бойынша кеңес.	Тезистерді құрастырып семинар тақырыптарына топпен жұмыс жасауға дайындалу.	Тезистер	14 жұма
2.7	Когнитивті кеңес беру және стресс.	«Психологиялық стрессті жеңу мен даму» тақырыбын қолданып аудитория ішіндегі жұмысқа дайындалу. коллоквиум	Коллоквиум	15 жұма

Реферат тақырыптары

1. Психологиялық стрессті оқыту тарихы
2. Стресс классификациясы
3. Стресстің когнитивті теориясы
4. Стресс және бейімделу
5. Стрессті жеңу мен бейімделу
6. Стрессті жеңу мәселелерін зерттеу
7. Стрессті жеңудегі тұлғалы-беттеу тәсілі
8. Стрессті жеңудегі мәселені –беттеу тәсілі
9. Стрессті жеңу бағалау моделі
10. Стрессті жеңу стратегиясы
11. Психологиялық стрессті жеңуге тұлға ерекшеліктерінің әсер етуі
12. Психологиялық стресстің жағдайын басқару тәсілі
13. Стрессті топтық алдын алу
14. Өз өзін психикалық тәсілі
15. Стресске қарсы төзімділік мәселеліне психологиялық кеңес беру.

Глоссарий

<i>Адаптация</i>	Адаптация – (латын тілінен енген «икемделу» деген мағынаны білдіреді) сезім мүшелерінің сезгіштігі әсер етуші тітіркендіргіштерге біртіндеп бейімделуге байланысты өзгеріп отыруын айтамыз.
<i>Тұлғаның белсенділігі</i>	Әлемде материалды және рухани мәдениеті байлықтарын иемдену негізінде қоғамның мәнді түрленуі адамның қабілеті өндіреді, яғни шығармашылықта, қарым қатынаста көрінеді.
Сезімдердің амбиваленттілігі	Сезімдердің амбиваленттілігі (гр. ambi - жұрнақ, екіжақтықты білдіреді, лат. valentia - күйі) - тұлғаның күрделі күйі, сезімдердің және эмоциялардың бір уақытта қарсыласуынан туады; тұлғаның ішкі конфликтінің көрінуі. Көбінесе жасөспірімдерде өзінің құрбыларымен, ата-аналарымен, мұғалімдерімен қатынасқа түскенде байқалады. Амбиваленттілік — бойында қарама-қарсы сезімдер (қуаныш-қайғы, махаббат-жеккөру т.б.) туғызатын жағдайды білдіретін психологиялық ұғым. Амбиваленттілік адамның қоршаған ортаға қарым-қатынасының күрделілігін, екіұштылығын және құндылықтар жүйесінің қайшылығын білдіреді.
Мінездің акцентуациясы	Мінездің акцентуациясы - мінездің шектен тыс күшеюі. Олар норманың шекті нұсқаларын көрсетеді. Оларға ортаның және тәрбиенің әсеріне байланысты әлеуметтік оң және әлеуметтік теріс тенденциялары тән. Термин авторы - неміс психологі және психиатрі К.Леонгард. Мұғалімге мінездің акцентуациясын білу тәрбиеленушілерді түсіну және олармен индивидуалды айналысуға қажет.
<i>Антиципация</i>	Антиципация – (латын тілінен енген «күні бұрын» деген мағынаны білдіреді) адам тексттің мағынасын түсінумен қатар алдағы сөздердің мағынасын да аңғара алуы.
<i>Каузальды атрибуция</i>	Басқа адамдардың іс әрекет мотивтері мен себептерін тұлғааралық қабылдау субъектінің интерпретациясы ретінде.
<i>Апперцепция</i>	Апперцепция – (латын тілінен енген «қабылдауға қосымша» деген мағынаны білдіреді) қабылдаудың адамның жалпы психикалық тұрмысы мен. өткен тәжірибесінің мазмұнына байланыстылығын айтамыз.
<i>Аффект</i>	Аффект – (лат.тіл. енген «жан ұшыру, күйіп-пісу» деген мағынаны білдіреді) қысқа уақытқа созылса да, бұрқ етіп қатты көрінетін эмоцияның түрі.
<i>Мәнді кедергі</i>	Тосқауыл, кедергі, адамдар қарым қатынасы адамдардың бір құбылысты әртүрлі қабылдауына әсер етеді.

<i>Психологиялық кедергі</i>	Психологиялық кедергі - психологиялық болмыстың (қорқу, сенімсіздік, қаламау, тілемеу және т.б.), адамның кейбір әрекеттерін нәтижелі орындауға кесірі тиетін ішкі кедергілер. Адамдардың іскерлік және жекелік қатынастарында жиі кездесіп ашық және сенім туғызатын қатынастарға кедергісі болады. Психологиялық кедергілер (бөгеулер). Әр түрлі әрекеттерді орындауға кедергі болатын субъектінің енжар психикалық күйі. Психологиялық кедергі эмоционалдық механизмі жағымсыз қобалжулар мен нұсқаларды күшейтуде — ұяндықты, кінәлі сезімді, үрейленуді, өзінің мүмкіншілігін төмен бағалауды, атқаратын міндетпен дұрыс байланыстырмағанда пайда болады.
<i>Санасыз</i>	Санасыз — санасыз акт, адамның жан дүниесінде санадан тыс атқарынатын әрекет. Санасыз әрекетке адам мән бере қоймайды. Санасыздық, субъект өзіне әсері бар екенін есеп бере алмайтын шынайы құбылыстың ықпалымен болатын психикалық үрдістер, актілер мен күйлер жиынтығы немесе психикалық бейнелеудің формасы.
<i>Адамның психикалық белсенділігінің ырғағы</i>	Биологиялық ырғақ биологияда биологиялық процестер мен құбылыстардың қарқыны мен сипатындағы мезгіл-мезгіл қайталанып отыратын өзгерістер реттілігі. Биологиялық ырғақ барлық тірі организмдерге тән және ол клеткалық процестерден бастап популяциялық, биосфералық құбылыстарды қамтиды. Мұны зерттейтін ғылым саласы — биоритмология. Биологиялық ырғақ табиғи жағдайда қоршаған ортадағы құбылыстар өзгерістеріне сәйкес жүреді, “Биологиялық сағат” қызметін атқарады, организмнің уақыт пен кеңістікте бағдарлануына, қоршаған ортадағы өзгерістерге алдын-ала дайындалуға мүмкіндік береді.
<i>Түрлендіргіштік</i>	Іс әрекеттің негізгі белгісі.
<i>Елес, қиял</i>	Психикалық процесс
<i>Тұлғашілік стресс</i>	Адамның армандарына қол жеткізе алмауы. Бұл біздің ішкі дүниеміздің күйзелісі, наразы болу, ашуланшықтықты тудырады.
<i>Генотип</i>	Тектік түр - ағзаның тұқым қуалаушылық негізі оның хромосомдарында жайылдырылмай шектелген тектер жиынтығы.
<i>Өмірлік тәжірибе</i>	Адамды жеке өзін детерминациялау.
<i>Онтогенез</i>	Онтогенез (грек. on – табыс септігінің жалғауы, ontos – нағыз, нақты және генез) – организмнің жеке дара дамуы. Онтогенез ұрық болып түзілуінен бастап, тіршілігінің соңына дейінгі барлық өзгерістердің жиынтығы.
<i>Психикалық күйіну</i>	Психикалық күйіну (ағылш. Burnout) түсінігі психологияда ұзақ мерзімді өзіндік дәрменсіздік, қажу, әрекетсіздік, күйін білдіреді. Бұл терминді 1974 ж. американдық психиатр Дж.Х.Фрейденбергер кәсіби көмек кезіндегі толық эмоционалды атмосферада клиенттер мен пациенттермен қарқынды және тығыз қарым-қатынаста болатын сау адамдардың психологиялық жағдайларын сипаттау үшін еңгізген.
<i>Психологиялық стресс</i>	Психологиялық стресті мәліметтік және эмоциялық стресс деп атайды. Тосыннан жағымсыз хабар естігенде мәліметтік стресс пайда болады. Адам дұрыс жауап таба алмай, қатты қиналады, не істерін білмей, абыржып қалады.
<i>Рефлексия</i>	өзін-өзі танудың, түсінудің, тексерудің, бақылаудың, бағалаудың негізгі тәсілі және ойлаудың қажетті құралы.
<i>Стресс</i>	Стресс – (ағылшын тілінен енген «тыс зорлану» деген мағынаны білдіреді) қауіп-қатер жағдайдағы әрекеттер, шапшаң шешімге келу қажеттілігі, қауіп төнген сәттегі реакция, күрт өзгерген жағдайдағы мінез-құлықты айтамыз.
<i>«стресс»</i>	Стресс – (ағылшын тілінен енген «тыс зорлану» деген мағынаны білдіреді) қауіп-қатер жағдайдағы әрекеттер, шапшаң шешімге келу қажеттілігі, қауіп төнген сәттегі реакция, күрт өзгерген жағдайдағы мінез-құлықты айтамыз.
<i>Толерант-ность</i>	Толеранттылық (лат. tolerantia — төзімділік, көнбістік) — басқа ойға, көзқарасқа, наным-сенімге, іс-әрекетке, әдет-ғұрыпқа, сезім-күйге, идеяларға төзімділік,

	жұмсақтық көрсете білу қасиеті. Толеранттылық — адам құқығы мен бостандығы, плюрализммен қатар негізі демократиялық принциптердің бірі болып есептеледі. Толеранттылық — қоғамның жалпы және саяси мәдениетінің деңгейінің көрсеткіші.
<i>Фенотип</i>	Фенотип – өмір сүру барысында қалыптасқан жүйке жүйесінің типі.
<i>Эмпатия</i>	Эмпатия(лат. <i>empathia</i>) – өзге адамдардың жан дүниесін түсіну мен жай-күйін ұғыну қабілеттілігі. Эмпатия адам бойында жиі кездесетін, өзіндік мән-мағынасы бар ерекше сезім. Оның айқын көрінісі – өзге адамдардың қайғы-қасіреті мен қиыншылықтарына ортақтасып, оларға жанашырлық білдіру, сол арқылы өзгенің ауыр психикалық жай-күйін өз басынан кешіргендей халге түсуі.

Коллоквиуммен өз өзін тексеруге арналған сұрақтар

1. Психологиялық стресс.
2. «Стресс» ұғымының академиялық қолдану.
3. Стресс ұғымының заманауи анықтамалары.
4. Стресс мәселесі ілімінің тарихы.
5. Психологиялық стресстің теориясы мен моделі.
6. Стресстің психологиялық зерттеу.
7. Психологиялық стресстің пайда болу себептері мен оның классификациясы.
8. Стресс тудырушылар туралы түсініктер.
9. Стресс күйінде психикалық бейберекет белгілері.
10. Стрессті зерттеу кезіндегі негізгі методология.
11. Неге адамдар стресс тудырушыларға әр түрлі әрекет етеді?
12. Стресстің іс әрекеті мен моделі және теориясы.
13. Стресстің когнитивті теориясы.
14. Стресс және бейімделу.
15. Стресс тұлғаның даму факторы ретінде.
16. Стрессті жеңу зерттеу тәсілі
17. «Стрессті жеңу» ұғымы.
18. Стрессті жеңудің әлеуметтік аспектілері.
19. Стрессті жеңу мен бейімделу.
20. Стрессті жеңудің түрлі стильдері.
21. Тұлға ерекшеліктері мен стрессті жеңу.
22. Стрессті жеңуге арналған копинг-тәсілі.
23. Личностно-ориентированный подход к преодолению стресса.
24. Проблемно-ориентированный подход к преодолению стресса.
25. Стрессті жеңудің стратегиясы.
26. Стрессті жеңу процесс ретінде.
27. Стрессті жеңу ресурстары.
28. Стрессті жеңу стратегиялары.
29. Стрессті жеңу стильдері.
30. Стрессті жеңу соңы қандай?
31. Стрессті жеңу дағдыларын дамыту.
32. Тұлға ерекшеліктері мен стресс ерекшеліктерінің бір бірімен қарым қатынаста болуы.
33. Тұлға ерекшеліктерінің психологиялық стресстің дамуына әсер етуі.
34. Тұлғаның қасиеті – стресске қарсы табандылықтың болуы.
35. Тұлға ерекшеліктерінің психологиялық стресстің дамуына әсер етуі.
36. Стрессті жеңудегі методологиялық және тәжірибелік мәселелері.
37. Психологиялық стрессті басқару тәсілдер классификациясы.
38. Жеке стрессті алдын алу тәсілі.
39. Сыртқы стресстің жеке реттеу тәсілі.
40. Өзін психикалық реттеу
41. Әлеуметтік көмек стрессті жеңу ресурсы ретінде.

42. Мамандырылған стресс мәселелеріне теоретикалық тәсілдер.
43. Стресс өмірдің барлық жерінде кездеседі.
44. Стресске не себеп болады? Отбасы немесе жұмыс па?
45. Алғашқы, екінші стрессті алдын алу.
46. Үшінші алдын алу – кеңес беру.
47. Әлеуметтік деңгейде стрессті жеңу.
48. Стрессті жеңудегі когнитивті-әрекетті тәсіл.
49. Стрессті жеңудегі когнитивті- әрекеттік кеңес беру.
50. Стрессті жеңудегі рационалды-эмотивті әрекеттік кеңес беру.

ҚОЛДАНЫЛАТЫН ӘДЕБИЕТТЕР: НЕГІЗГІ ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Селье Г. Стресс, копинг, адаптация: проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская. Кострома: Изд-во КГУ, 2010 (чит. зал ИнЕУ).
2. Бодров В.А. психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2011, 528 с. (чит. зал ИнЕУ).
3. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. - СПб.: Речь, 2009. 166 с. (чит. зал ИнЕУ).
4. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования и мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. - СПб.: Прайм - ЕВРОЗНАК, 2011. 352 с.
5. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. СПб.: Питер, 2010. - 496 с.
6. Малкина-Пых, И.Г. Экстремальные ситуации. Текст. / И.Г. Малкина-Пых. -М.: Изд-во ЭКСМО, 2011. 613 с. (чит. зал ИнЕУ).
7. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. — СПб.: Питер, 2009. 240с. (чит. зал ИнЕУ).
8. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек и др. СПб.: Питер, 2010. - 304 с.
9. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции Текст. / Ю.В. Щербатых. СПб.: Питер, 2011. - 256 с.
10. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса Текст. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. — СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2009. 260 с.
11. Р. Нельсон-Джоунс Теория и практика консультирования – СПб.: Издательство «Питер», 2010. - 464 с.: ил.- (Серия «Золотой фонд психотерапии»)
12. Морле С. и др. Методы когнитивной терапии и тренинга социальных навыков / С. Морле и др. - СПб., 2009 (чит. зал ИнЕУ).

ҚОСЫМША ӘДЕБИЕТТЕР

1. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1982.
2. Голованевская В. И. Факторы предпочтения стратегий совладания: автореф. дис. канд. психол. наук / В.И. Голованевская. М., 2006.
3. Филиппченкова С.И. Совладающее поведение как механизм преодоления стресса // Проблемы психологии и эргономики. 2001. Ч. 2. № 2.
4. Аболин Л.М. Проблема многообразий подходов к стрессу / Л.М. Аболин // Материалы 1-го Международного форума по психологической безопасности. СПб., 2006.
5. Франкенхойзер М. Эмоциональный стресс. М.: Медицина, 2000.
6. Исаев Д.Н. Психологический стресс и психосоматические расстройства в детском возрасте. Лекции / Д.Н. Исаев. СПб.: ППМИ, 2004. - 80 с.
7. Киршбаум Э. Психологическая защита Текст. / Э. Киршбаум, А. Еремеева. М., 2000. - 181 с.
8. Дмитриева, Т. Б. Социальный стресс и психическое здоровье / Т. Б. Дмитриева, Б. С. Положий. М., 2001. - 248 с.
9. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. - Воронеж, 2000.
10. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психолог, журн. — 2006. Т. 27, № 1. - С. 122—133.

11. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психолог, журн. 2006. - Т. 27, № 2.-С. 113—123.
12. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк М.: Изд-во МГУ, 2004. - 200 с.
13. Губачев Ю.М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии / Ю.М. Губачев, Б.В. Иовлев, Б.Д. Карвасарский. Л.: Медицина, 2006. - 224 с.
14. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. — М.: Наука, 2000. — 368с.
15. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. - Л.: Медицина, 2000. - 104 с.
16. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиолого-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2001.
17. Самоукина Н. Карьера без стресса. СПб.: Питер, 2003.
18. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2000.
19. Сизова И.Г., Филиппченкова С.И. Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления // Современная психология: состояние и перспективы исследований: Материалы юбилейной научн. конф. Ин-та психологии РАН. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2002.
20. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс М.: Прогресс, 2006.- 422 с.
21. Ротштейн В.Г. Посттравматический стрессовый синдром // Руководство по психиатрии / Под ред. А.С. Тиганова. - М., 2000.
22. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом. - Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. - 176 с.
23. Ваулина Т.А. Типы профессионально-психологического мышления: исторический и общепсихологические аспекты: автореф. дис. канд. психол наук / Т.А. Ваулина. Барнаул, 2005.
24. Гаркави, Л.Х. Антистрессорные реакции и активационная терапия. Реакция активации как путь к здоровью через процессы самореализации / Л.Х. Гаркави Е.Б. Квакина, Т.С. Кузьменко. М.: Имедис, 2000. - 656 с.
25. Генковская В.М. Особенности саморегуляции как нормы психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях: автореф. дис. канд. психол наук / В.М. Генковская. Киев, 2000.
26. Никитин, Е.П. Феномен человеческого самоутверждения Текст. / Е.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова. — СПб., 2000. 224 с.
27. Перес Л.Р. Психотерапевтическое лечение фобических состояний и посттравматического стресса. - М., 2001.
28. Яковлев Г.М., Новиков В.С., Хавинсон В.Х. Резистентность, стресс, регуляция. - М.: Наука, 2000. - 238 с.

КЕСТЕ 4. ХАЛЫҚ АРАЛЫҚ СТАНДАРТ БОЙЫНША МАГИСТРАНТТАРДІҢ БІЛІМ МЕН ІКЕМДІЛІКТЕРІН БАҒАЛАУ ШКАЛАСЫ

Әріп жүйесі бойынша баға	Баллдар	%-дық мазмұны	Дәстүрлі баға
А	4,0	95-100	үздік
А-	3,7	90-94	
В+	3,3	85-89	жақсы
В	3,0	80-84	
В-	2,7	75-79	қанағат
С+	2,3	70-74	
С	2,0	65-69	
С-	1,7	60-64	
Д+	1,3	57-59	
Д	1,0	53-56	
Д-	0,7	50-52	

А	0,0	50 төмен	қанағатсыз
---	-----	----------	------------

Баға қою саясаты

Емтиханға кірем десен, берілген шарттарды орындауын керек:

5. Толық және тереңдетілген білім
6. Кілттік ұғымды және терминдерді білу
7. Қорытынды жасау білу
8. Рефератты дайындау, баяндаманы дайындау және оны қорғау

Берілген курс бойынша 3 аралық бақылау қарастырылады, олар жазбаша және ауызша түрде өткізіледі.

Аралық бақылау

2. Конспекті және сабақтарды еңгізу
3. Дәріс сабақтарға қатысу

Аралық бақылауға студенттерді дәріс бойынша тестілеу жатады, қазан, қараша, желтоқсан айларында

Жалпы бақылау – емтихан

Берілген курстың саясаты

2. Сабаққа қалмай келу
3. Сабақ үстінде сөйлеспеу, сағыз шайнамау, газет оқымау
4. Ұялы телефонды өшіріп тастау
5. Сабақты босатпау, ауырған себеппен болса справка әкелу
6. Мұғалімнің бос уақытында, босатқан күндер үшін жолығу
7. Тапсырманы орындамаған кезде бағаның төмендеуін білу
8. Белсенді қатысу
9. Үй тапсырмаларын өз уақытында және тырмысып орындау
10. Мұғаліммен, бірге оқитын студенттермен ашық, шыдамды болу
11. Дәл уақытында келу.