

**А.БАЙТҰРСЫНОВ АТЫНДАҒЫ ҚОСТАНАЙ Өңірлік  
УНИВЕРСИТЕТІ  
КОСТАНАЙСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ А.БАЙТҰРСЫНОВА  
KOSTANAY REGIONAL UNIVERSITY NAMED AFTER A.BAITURSYNOV**



**ҚОСЫМШАБІЛІМБЕРУ  
БАҒДАРЛАМАСЫ  
(MINOR)  
ТАБЫСҚА ЖЕТУ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПСИХОЛОГИЯ ДОСТИЖЕНИЯ  
(MINOR)**

**ADDITIONAL  
EDUCATIONAL PROGRAM  
(MINOR)  
PSYCHOLOGY ACHIEVEMENT OF SUCCESS**

**ҚОСТАНАЙ, 2023**

## **ӘЗІРЛЕУШІЛЕР/ РАЗРАБОТЧИКИ// DEVELOPERS:**

Абдиркенова А.К. - PhD докторы, қуымдастырылған профессор;  
Тойыбетова Д.С. - аға оқытушы, педагогикалық ғылымдарының магистрі;  
Калиниченко О.В. - аға оқытушы, психология магистрі;  
Маканова А.Ж. - аға оқытушы, әлеуметтік ғылымдар магистрі;  
Ахметбекова З.Д. - аға оқытушы, педагогикалық ғылымдарының магистрі.

Абдиркенова А.К. - PhD доктор, ассоциированный профессор;  
Тойымбетова Д.С. - старший преподаватель, магистр педагогических наук;  
Калиниченко О. В. - старший преподаватель, магистр психологии;  
Маканова А.Ж. - старший преподаватель, магистр социальных наук;  
Ахметбекова З.Д. - старший преподаватель, магистр педагогических наук.

Abdirkenova A.K. - PhD Doctor, Associate Professor;  
Touyumbetova D.S. - Senior Lecturer, Master of Pedagogical Sciences;  
Kalinichenko O. V. - Senior Lecturer, Master of Psychology;  
Makanova A.Zh. - Senior Lecturer, Master of Social Sciences;  
Akhmetbekova Z.D. - Senior Lecturer, Master of Pedagogical Sciences.

А.Байтұрсынов атындағы ҚӨУ-дың оқу-әдістемелік кеңес отырысында бекітілді, 11.04.2023 ж. № 4 хаттама

Утвержден на заседании учебно-методического совета КРУ имени А.Байтұрсынова, протокол от 11.04.2023 г. № 4

Published by decision educational and methodical council of the Kostanay regional university named after A. Baitursynov (Protocol № 4 from 11.04.2023)

**Курстың қысқаша сипаттамасы:** «Табысқа жету психологиясы» майнері максималды жеке тұлғаға бағытталған және оның өмірінің алға қойылған мақсаттарына, білім беру, кәсіби траекторияларына сәтті қол жеткізуде көрінетін ұзақ мерзімді жеке нәтиже алуға бағытталған.

Курсты аяқтау нәтижесінде студенттер жеке және әлеуметтік дағдылардың кең ауқымын және сол дағдыларды нақты жағдайларға қалай қолдануға болатындығын білуге мүмкіндік алады. Табысқа жетудің оқу әдістері мен стратегиялары арқылы студенттер бұл дағдыларды әр түрлі жаттығуларда курстың практикалық бөлігінде қолдана алады. Бұл курста қарастырылатын тақырыптар студенттердің алған теориялық білімдері психологиялық дайындық элементтерімен, рөлдік ойындармен, ситуацияларды талдаумен, кері байланыс алуымен толықтырылатындай етіп біріктірілген.

**Краткое описание курса:** Майнер «Психология достижения успеха» является максимально личностно – ориентированным и нацелен на получение долгосрочного личностного результата, выражающегося в успешном достижении поставленных целей своей жизненной, образовательной, профессиональной траекторий.

В результате прохождения курса студенты получают возможность обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Изучая методики и стратегии достижения успеха, студенты могут отработать эти умения в практической части курса на различных упражнениях. Темы, рассматриваемые в рамках данного курса, сочетаются таким образом, что полученные студентами теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

**Brief description of the course:** "Psychology of Success" is the most personality – oriented and is aimed at obtaining a long-term personal result, expressed in the successful achievement of the goals of their life, educational, professional trajectories.

As a result of the course, students will have the opportunity to learn a wide range of personal and social skills and to apply these skills to specific situations. By studying methods and strategies for achieving success, students can work out these skills in the practical part of the course on various exercises. The topics covered in this course are combined in such a way that the theoretical knowledge gained by students is supplemented by elements of psychological training, role-playing games, situation analysis, and feedback.

**Мақсаты:** студенттерде табысты тұлға имиджін қалыптастыру, эмоционалды интеллект, стресске төзімділік, ерікті мінез-құлық және уақытты тиімді пайдалану арқылы анықтау және дамыту.

**Цель:** формирование у студентов образа успешного человека, выявление и развитие эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости, волевого поведения и эффективного управления временем.

**Aim:** to form the image of a successful person in students, to identify and develop emotional intelligence, stress resistance, strong-willed behavior and effective time management.

**Оқу міндеттері:** Осы курстың бағдарламасын іске асыру шеңберінде келесі міндеттер түр:

- білім алушыларды жеке тұлғаның өмірлік, білім беру, кәсіби жетістіктерінің факторларымен танысу;
- білім алушыларда өз уақытын тиімді теңестіре алатын табысты адамның бейнесін қалыптастыру;
- білім алушыларда эмоцияларды ажырата алу, олардың пайда болу себептерін түсіну қабілетінің қалыптастыру;
- ойлау тиімділігін арттыру және өмірлік міндеттерді шешу үшін эмоцияларды басқару дағдыларын және оларды икемді пайдалануды дамыту;
- әртүрлі жағдайларда, әсіресе стресстік жағдайда, мінез-құлықты саналы түрде өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту;

**Учебные задачи:** В рамках реализации программы данного майнера стоят задачи:

- знакомство обучающихся с факторами жизненного, образовательного, профессионального успеха личности;
- формирование у обучающихся образа успешного человека, способного эффективно управлять своим временем;
- формирование способности распознавать эмоции, понимать причины их возникновения;
- развитие навыков управления эмоциями и их гибкого использования для повышения эффективности мышления и решения жизненных задач;
- развитие навыков сознательной саморегуляции поведения, в различных ситуациях, особенно в стрессовых.

**Learning Objectives:** As part of the implementation of the program of this miner, there are tasks:

- familiarization of students with the factors of life, educational, professional success of the individual;
- formation of students' image of a successful person who is able to effectively manage their time;
- formation of the ability to recognize emotions, to understand the causes of their occurrence;
- development of emotion management skills and their flexible use to improve the efficiency of thinking and solving life tasks;
- development of skills of conscious self-regulation of behavior, in various situations, especially in stress.

**Қалыптастыруға керекті негізгі құзыреттер:**

Жеке құзыреттіліктерге оқушылардың өзін-өзі дамытуға дайындығы мен қабілеттілігі, оқуға және танымға деген ынтасын қалыптастыру, оқушылардың жеке және жеке позицияларын, әлеуметтік құзыреттіліктерін, жеке қасиеттерін көрсететін құндылық-семантикалық қатынастары жатады. Метапәндік нәтижелері білім алушылардың негізгі құзыреттіліктерді игеруін қамтамасыз ететін әмбебап білім беру іс-әрекеттерін (когнитивті, реттеуші және коммуникативті) игеруін қамтиды

## **Базовые компетенции, которые предстоит сформировать**

Личностные компетенции включают готовность и способность студентов к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества. Метапредметные результаты включают освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями.

### **Basic competencies to be formed:**

Personal competencies include the readiness and ability of students to self-development, the formation of motivation for learning and cognition, value-and-meaning attitudes of students reflecting their individual and personal positions, social competencies, personal qualities. Metasubject results include the development of universal learning activities (cognitive, regulatory and communicative) by students, which ensure the mastery of key competencies.

### **Оқытудың нәтижелері**

- 1 Өз сезімдеріңізді танып, басқарыңыз;
- 2 Өзін-өзі реттеу тәсілдерін игеріңіз (шиеленісті жеңілдету, ашуланудан, ашуланшақтықтан арылу);
- 3 Айналасындағы қоғаммен өзара әрекеттесу дағдыларын қалыптастыру;
- 4 Өз мінезін, оның күшті және әлсіз жақтарын интроспекциялау арқылы рефлексияны дамыту;
- 5 Білім алушылардың тұлғааралық қатынастарды орнатуға қажетті әлеуметтік және коммуникативтік дағдыларын дамыту;
- 6 Коммуникативті-танымдық білімдерді, қабілеттерді, дағдыларды дамыту;
- 7 Қызметті реттеу мен өзін-өзі бақылауды дамыту.

### **Результаты обучения**

- 1 Распознавать свои чувства и управлять ими;
- 2 Овладеть приемами саморегуляции (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности);
- 3 Развивать умения успешно взаимодействовать с окружающим социумом;
- 4 Развитие рефлексии через самоанализ своего характера, его сильных и слабых сторон;
- 5 Развитие у обучающихся социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений;
- 6 Развитие коммуникативных и когнитивных знаний, умений, навыков;
- 7 Развитие регуляции и самоконтроля деятельности.

### **Learning outcomes:**

- 1 Recognize your feelings and manage them;
- 2 Master the techniques of self-regulation (to relieve tension, get rid of anger, irritability);
- 3 Develop the ability to successfully interact with the surrounding society;
- 4 The development of reflection through introspection of your character, its strengths and weaknesses;

- 5 Development of students ' social and communication skills necessary for establishing interpersonal relationships;
- 6 Development of communicative and cognitive knowledge, skills, and abilities;
- 7 Development of regulation and self-control of activity.

#### **Пәндер /Дисциплины / Disciplines:**

1. Эмоционалды интеллектіні дамыту мектебі (5 кредит, емтихан) /Школа развития эмоционального интеллекта (5 кредитов, экзамен) / School of Emotional Intelligence Development (5 credits, exam).
2. Стрессті басқару дағдылары (5 кредит, емтихан) /Навыки управления стрессом (5 кредитов, экзамен) / Stress management skills (5 credits, exam).
3. Ерікті мінез-құлықты дамыту стратегиялары (5 кредит, емтихан) / Стратегии развития волевого поведения (5 кредитов, экзамен) / Strategies for developing strong-willed behavior (5 credits, exam).
4. Уақытты басқару өнері (5 кредит, емтихан) / Искусство управления временем (5 кредитов, экзамен) / The art of time management (5 credits, exam).

**Еңбек сыйымдылығы / Трудоемкость /Labor intensity:** 20 кредитов.

**Пререквизиттер/Пререквизиты/Prerequisite:** Психология/ Психология/Psychology

**Тыңдаушылардың ең аз саны/ Минимальное количество слушателей/Minimum number of listeners - 16**

**Тыңдаушылардың максималды саны/ Максимальное количество слушателей/ Maximum number of listeners- 150**

**Пән 1** Эмоционалды интеллектіні дамыту мектебі/ **Дисциплина 1** / Школа развития эмоционального интеллекта (5 кредитов, экзамен) / **Discipline 1** School of Emotional Intelligence development (5 credits, exam)/

**Пәннің қысқаша сипаттамасы.** «Эмоционалды интеллектіні дамыту мектебі» курсы жұмыс нәтижесі коммуникацияның сәттілігіне байланысты адамдардың әлеуетін дамытуға, олардың эмоционалдық құзыреттілігін арттыру арқылы жасалған. Курста эмоциялар мен мотивацияның / өзіндік мотивацияның арақатынасы, эмоциялардың шешім қабылдауға әсері және олардың тиімділігі айқын көрсетілген. Эмоционалды интеллект қаншалықты дамыған, қазіргі кездегі жұмысқа қатысу және міндеттерге деген көзқарас қаншалықты әсер етеді.

Сезімталдық дағдылары (адамның мінез-құлқын болжау) эмоцияны түсінуге негізделген. Қарым-қатынасқа әсер ету мүмкіндігі бағаланады. Курс өзімен, өзінің ішкі ресурстарымен жұмыс жасау тәсілдері мен әдістерін қарастырады. Эмпатияны дамыту құралдары ауыстырылады. Адамдардың ішкі ерекшеліктеріне негізделген қатынастарды құрудың балама тәсілдерінің мүмкіндіктері көрсетілген. Курсқа

қатысушылар басқаларды іс-әрекетке итермелейтін өзін-өзі ынталандырудың жаңа құралдарын алады.

Бұл курс отбасында, балалармен және ата-аналармен тиімді қарым-қатынас орнатқысы келетіндерге пайдалы болады; өздерін түсінгісі келетіндер ұзақ мерзімді, терең қарым-қатынасты қалай құруға болатындығын түсінеді.

**Краткое описание дисциплины.** Курс «Школа развития эмоционального интеллекта» предназначен для развития потенциала людей, чей результат работы зависит от успешности коммуникаций, за счет повышения их эмоциональной компетентности. На курсе наглядно показывается связь между эмоциями и мотивацией/самотивацией, влияние эмоций на принятие решений и их эффективность. Как развитый эмоциональный интеллект влияет на личную вовлеченность в работу и на отношение к поставленным задачам. Отрабатываются навыки сенситивности (прогнозирования поведения людей) на основе понимания эмоций. Оценивается способность влиять на отношения. На курсе разбираются техники и методы работы с собой, с собственными внутренними ресурсами. Передаются инструменты развития эмпатии. Демонстрируются возможности альтернативных подходов, к построению отношений на основе внутренних особенностей людей. Участники курса получают новые инструменты самотивации, побуждения других к деятельности.

Данный курс будет полезен тем, кто хочет наладить продуктивные взаимоотношения в семье, с детьми и родителями; тем, кто хочет разобраться в себе, понять, как строить долговременные, глубокие отношения.

**Brief description of the discipline:** The course "School of Emotional Intelligence Development" is designed to develop the potential of people whose work results depend on the success of communication, by increasing their emotional competence. The course clearly shows the relationship between emotions and motivation / self-motivation, the influence of emotions on decision-making and their effectiveness. How does the developed emotional intelligence affect the actual involvement in the work and the attitude to the tasks set? The skills of sensitivity (predicting people's behavior) are developed based on the understanding of emotions. The ability to influence relationships is evaluated. The course deals with techniques and methods of working with yourself, with your own internal resources. The tools for developing empathy are passed on. The possibilities of alternative approaches to building relationships based on the internal characteristics of people are demonstrated. Participants of the course will receive new tools for self-motivation, encouraging others to engage in activities.

This course will be useful for those who want to establish productive relationships in the family, with children and parents; for those who want to understand themselves, to understand how to build long-term, deep relationships.

**Сабақ түрлері:** Дәрістер, пратикалық сабақтар, тренингтер.

**Виды занятий:** Лекции, практические занятия, тренинги.

**Types of lesson:** Lectures, practical classes, trainings

**Оқытушы /Преподаватель / Teacher** Абдиркенова Акбидаш Капановна, Калиниченко Оксана Викторовна

## Пән 2/ Стресті басқару дағдылары /Дисциплина 2 Навыки управления стрессом /Discipline 2 Stress management skills

**Пәннің қысқаша сипаттамасы.** «Стресті басқару дағдылары» курсы оқу барысында студенттер стресске төзімділік туралы ғылымға негізделген негізгі түсініктерді біледі, стресстің көрінуінің әртүрлі формаларын зерттейді, стресс деңгейін бағалаудың заманауи әдістері туралы біледі және қабілетке ие болады оның ауырлығын барабар бағалау үшін. Курсты оқи отырып, студенттер стресстің негізгі себептерін және стресстік процестердің даму динамикасына әсер ететін факторларды анықтайды. Осы курстан алынған ақпаратты өздерінің басқа білімдері мен дағдыларымен интеграциялау арқылы студенттер стресс деңгейлерін оңтайландырудың тиімді әдістерін: өзін-өзі реттеудің әр түрлі тәсілдері мен психотерапияда қолданылатын әдістерді игереді. Сонымен бірге, осы пәнді игеру барысында алынған білім мен дағдыларды стресс психологиясының мәселелерімен айналысатын кез келген келесі курстарда қолдануға болады.

**Краткое описание дисциплины.** В процессе изучения курса «Навыки управления стрессом» студенты усваивают основные понятия, на которых основана наука о стрессоустойчивости, изучают разнообразные формы проявления стресса, узнают о современных методах оценки уровня стресса и приобретут умения адекватно оценивать его тяжесть. По мере изучения курса студенты также устанавливают основные причины возникновения стрессов и факторы, влияющие на динамику развития стрессорных процессов. Интегрируя сведения, полученные из данного курса, с другими своими знаниями и навыками, студенты овладевают наиболее эффективными методами оптимизации уровня стресса: различными способами саморегуляции и техниками, применяемыми в психотерапии. В то же время знания и умения, полученные в ходе освоения данной дисциплины, могут задействоваться в любых последующих курсах, в которых рассматриваются проблемы психологии стресса.

**Brief description of the discipline:** While studying the course "Stress Management Skills", students will learn the basic concepts on which the science of stress resistance is based, study various forms of stress manifestations, learn about modern methods of assessing the level of stress and acquire the ability to adequately assess its severity. As the course progresses, students also identify the main causes of stress and the factors that influence the dynamics of the development of stress processes. By integrating the information obtained from this course with their other knowledge and skills, students master the most effective methods of optimizing stress levels: various ways of self-regulation and techniques used in psychotherapy. At the same time, the knowledge and skills gained in the course of mastering this discipline can be used in any subsequent courses that address the problems of stress psychology.

**Сабақ түрлері:** Дәрістер, практикалық сабақтар, тренингтер.

**Виды занятий:** Лекции, практические занятия, тренинги.

**Types of lesson:** Lectures, practical classes, trainings

**Оқытушы /Преподаватель / Teacher** Маканова Анар Жарулловна, Калиниченко Оксана Викторовна



### **Пән 3** Ерікті мінез-құлықты дамыту стратегиялары/ **Дисциплина 3** Стратегии развития волевого поведения / **Discipline 3** Strategies for the development of strong-willed behavior

**Пәннің қысқаша сипаттамасы.** Ерік - мақсатқа жетуге және қиындықтарды жеңуге мүмкіндік беретін негізгі ресурс. Егер сізге шешім қабылдауда табандылық жетіспесе, бірақ өмірде көп нәрсеге қол жеткізгіңіз келсе, онда бұл сізге арналған. Курста классикалық және қазіргі заманғы философиялық теорияларға, соңғы социологиялық және психологиялық зерттеулердің нәтижелеріне сүйене отырып, студенттер ерік-жігерді тәрбиелеу тәсілдерін үйренеді. Курста өзімен жұмыс жасаудың тәсілдері мен әдістері практикада қолданылады, студенттер өз бетімен жұмысты неден бастауға болатынын және белгілі бір әдістер жиынтығын қолданып нәтижені қалай дұрыс бекіту керектігін біледі.

**Краткое описание дисциплины.** Сила воли – главный ресурс, позволяющий достигать поставленных целей и справляться с трудностями. Если не хватает твердости в принятии решений, но есть желание добиться в жизни большего, этот курс для вас. На курсе, опираясь на классические и современные философские теории, результаты последних социологических и психологических исследований, студенты усваивают способы тренировки силы воли. На курсе отрабатываются техники и методы работы с собой, студенты узнают с чего начать работу над собой и как правильно закрепить результат с помощью определенного набора техник.

**Brief description of the discipline:** Willpower is the main resource that allows you to achieve your goals and cope with difficulties. If you do not have enough firmness in making decisions, but there is a desire to achieve more in life, this course is for you. On the course, based on classical and modern philosophical theories, the results of the latest sociological and psychological research, students learn ways to train willpower. The course develops techniques and methods of working with yourself, students learn how to start working on yourself and how to properly consolidate the result with a certain set of techniques.

**Сабақ түрлері:** Дәрістер, практикалық сабақтар, тренингтер.

**Виды занятий:** Лекции, практические занятия, тренинги.

**Types of lesson:** Lectures, practical classes, trainings

**Оқытушы /Преподаватель / Teacher** Ахметбекова Зауре Далихатовна

### **Пән 4** Уақытты басқару өнері /**Дисциплина 4** Искусство управления временем / **Discipline 4** The art of time management

**Пәннің қысқаша сипаттамасы.** Қазіргі қоғам маманның құзыреттілік деңгейіне жоғары талаптар қояды. Қарқынды дамып келе жатқан экономикадағы кәсіпқойдың ажырамас сапасы уақытты ұтымды жұмсау, өз жұмысын тиімді ұйымдастыру қабілеті болуы керек. Қазіргі қоғамда адам өз өміріне саналы көзқарассыз, оны саналы түрде безендірусіз және өмірлік стратегиясыз сәттілікке жете алмайды.

«Уақытты басқару өнері» курсының мақсаты - студенттердің уақытты басқарудың табиғаты мен түрлері, кәсіби қызметті сәтті жүзеге асыру үшін уақыт ресурстарын басқару принциптері мен әдістері туралы жалпы түсініктерін қалыптастыру.

Курстың мазмұны кәсіби іс-әрекет процесінде жұмыс уақытын жоспарлау мен пайдаланудың ерекшеліктері, уақытты тиімді басқарудың шарттары мен принциптері туралы білімді қамтиды.

**Краткое описание дисциплины.** Современное общество предъявляет высокие требования к уровню компетентности специалиста. Неотъемлемым качеством профессионала в динамично развивающейся экономике должно быть умение рационально расходовать свое время, эффективно организовать свою работу. В современном обществе человек не может быть успешен без сознательного отношения к своей жизни, сознательного ее проектирования, наличия стратегии жизни.

Целью освоения курса «Искусства управления временем» является формирование у студентов общих представлений о сущности и типах управления временем, принципах и способах управления временным ресурсом для более успешного осуществления профессиональной деятельности.

Содержание курса включает знания об особенностях планирования и использования рабочего времени в процессе профессиональной деятельности, условиях и принципах эффективного тайм-менеджмента.

**Brief description of the discipline:** Modern society places high demands on the level of competence of a specialist. An essential quality of a professional in a dynamically developing economy should be the ability to efficiently spend their time, effectively organize their work. In modern society, a person cannot be successful without a conscious attitude to his life, a conscious design of it, and the presence of a life strategy.

The purpose of the course "The Art of Time Management" is to form students' general ideas about the nature and types of time management, principles and methods of time resource management for a more successful implementation of professional activities.

The course content includes knowledge about the specifics of planning and using working time in the course of professional activity, the conditions and principles of effective time management.

**Сабақ түрлері:** Дәрістер, пратикалық сабақтар, тренингтер.

**Виды занятий:** Лекции, практические занятия, тренинги.

**Types of lesson:** Lectures, practical classes, trainings

**Оқытушы /Преподаватель / Teacher** Ахметбекова Зауре Далихатовна, Калиниченко Оксана Викторовна