

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



**ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ**  
**БАҒДАРЛАМАСЫ**  
**(MINOR)**  
**БАҚЫТ ПСИХОЛОГИЯСЫ**

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

**ADDITIONAL**  
**EDUCATIONAL PROGRAM**  
**PSYCHOLOGY OF HAPPINESS**  
**(MINOR)**

Қостанай, 2023

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

Айткужинова С.Н., психология кафедрасының аға оқытушысы, /  
ст.преподаватель кафедры психологии, / Senior Lecturer, Department of  
Psychology

Суюбаева Л.Ж., психология кафедрасының оқытушысы, п.ғ.м/преподаватель  
кафедры психологии, м.п.н / Lecturer, Department of Psychology, 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 / Краткое описание курса / Brief description of the course:** Адамдардың бәрі болмаса да көпшілігі бақытты болғысы келетінін дәлелдеудің қажеті жоқ. Бақыт - адамның негізгі құндылықтарының бірі. Бақытқа ұмтылу әр адамға тән және оның табиғатының ажырамас бөлігі болып табылады. Адамдар бақыт мәселесіне белсенді қызығушылық танытады, оның жетіспеушілігі қазіргі қоғамда сезіледі. Minor «Бақыт психологиясы» оң эмоцияларды сезінуге, табысты қарым-қатынас орнатуға, мінез-құлқыңыздан пайда табуға және ләззат алуға көмектесетін пәндерді қамтиды.

Нет нужды доказывать, что большинство людей, если не все, хотят быть счастливыми. Счастье – одна из основных человеческих ценностей. Стремление к счастью заложено в каждом человеке и составляет неотъемлемую часть его природы. Люди демонстрирует активнейший интерес к проблеме счастья, дефицит которого ощущается в современном обществе. Minor «Психология счастья» включает в себя дисциплины, которые помогут переживать положительные эмоции, выстраивать благополучные отношения, получать пользу и удовольствие от своего поведения.

There is no need to prove that all people want to be happy. Happiness is one of the basic human values. The desire for happiness is inherent in every person and is an integral part of his nature. People demonstrate an active interest in the problem of happiness, the lack of which is felt in modern society. Minor "Psychology of Happiness" includes disciplines that will help you experience positive emotions, build successful relationships, benefit and enjoy your behavior.

#### **Мақсаты/Цель/Aim:**

Бақыт пен өмір жолы туралы қазіргі ұғымдар туралы білімдерін қалыптастыру, позитивті психологияның негізгі категорияларын меңгеру, адамның әл-ауқатын жақсартуға бағытталған психологиялық тәжірибелерді талдау дағдыларын қалыптастыру.

Формирование знаний о современных концепциях счастья и жизненного пути, овладение основными категориями позитивной психологии, формирование навыков анализа психологических практик, направленных на повышение благополучия человека.

Formation of knowledge about modern concepts of happiness and life path, mastery of the main categories of positive psychology, formation of skills in the analysis of psychological practices aimed at improving human well-being.

**Оқу міндеттері :** бақыт пен ағын күйлерін сипаттайтын негізгі ұғымдардың мазмұнын беру; студенттердің бақыт, қуаныш және ағын құбылыстын қарастырудың әртүрлі тәсілдері туралы түсінігін алу; студенттерге бақыт пен ағым күйлеріне жету әдістерін, өзін-өзі реттеу арқылы жүзеге асыруды үйрету.

**Учебные задачи:** дать содержание базовых понятий, характеризующих состояния счастья и потока; составить представление студентов о различных подходах к рассмотрению феномена счастья, радости и потока ;научить студентов методам достижения состояний счастья и потока, методам саморегуляции.

**Learning Objectives:** give the content of the basic concepts that characterize the states of happiness and flow; get students' idea of different approaches to the consideration of the phenomenon on happiness, joy and flow teach students methods for achieving states of happiness and flow, methods self-regulation.

**Қалыптастырылатын негізгі құзыреттер:** өзін-өзі дамытуға және өзін-өзі жүзеге асыруға дайын болу; бақыттың психологиялық концепциялары туралы білімдерін қолдана білу; психологиялық салауаттылықты қалыптастыруға және бақыт табуға бағытталған психологиялық тәжірибелерді меңгеру.

**Базовые компетенции, которые предстоит сформировать:** готовность к саморазвитию и самореализации; умение применять знания о психологических концепциях счастья; владение психологическими практиками, направленными на формирование психологического благополучия и обретение счастья.

**Basic competencies to be formed:** readiness for self-development and self-realization; ability to apply knowledge about psychological concepts of happiness; possession of psychological practices aimed at the formation of psychological well-being and finding happiness.

**Оқытудың нәтижелері:**

- адамның өмір жолының психологиялық теорияларын сипаттау және түсіндіру;  
- бақыт пен психологиялық салауаттылықтың психологиялық түсініктерін сипаттау және түсіндіру;

- позитивті психологияның психотерапиялық тәжірибесін қолдану;

- адамның бақыт табуына жағдай жасау; жағымды мінез-құлық әдеттерін қалыптастыру;

**Результаты обучения:**

- описывать и объяснять психологические теории жизненного пути человека;  
- описывать и объяснять психологические концепции счастья и психологического благополучия; применять психотерапевтические практики позитивной психологии;

- создавать условия для обретения человеком счастья;

- формировать привычки позитивного поведения;

**Learning outcomes:**

- describe and explain the psychological theories of a person's life path;

- describe and explain the psychological concepts of happiness and psychological well-being;

- apply psychotherapeutic practices of positive psychology;

- create conditions for a person to find happiness; form habits of positive behavior;

**Пәндер / Дисциплины / Disciplines:**

1. Өмір жолы және жеке әл -ауқат психологиясы (5, емтихан) / Психология жизненного пути и благополучия личности (5, экзамен) / Psychology of life path and personal well-being (5, exam).

2. Позитивті психологиядағы психотерапиялық тәжірибелер (5, емтихан) /

Психотерапевтические практики в позитивной психологии (5, экзамен) / Psychotherapeutic practices in positive psychology (5, exam).

3. Қарым-қатынас психологиясы (5, емтихан) / Психология отношений (5, экзамен) / Relationship psychology (5, exam).

4. Әдет психологиясы (5, емтихан) / Психология привычки (5, экзамен) / Psychology of habit (5, exam).

**Еңбек сыйымдылығы / 20 кредит Трудоемкость / 20 кредитов Labor intensity: 20 credit**

**Пререквизиттер / Тұлға психологиясы Пререквизиты / Психология личности Prerequisite: Psychology of Personality**

**Minimum number of listeners / Минимальное количество слушателей**

**Тыңдаушылардың ең аз саны: 16**

**Maximum number of listeners / Максимальное количество слушателей /**

**Тыңдаушылардың максималды саны: 200**

**Пән 1 Өмір жолы және жеке әл -ауқат психологиясы / Дисциплина 1 Психология жизненного пути и благополучия личности / Discipline 1 Psychology of life path and personal well-being**

**Пәннің қысқаша сипаттамасы / Краткое описание дисциплины / Discipline Summary:**

Курс студенттердің оқу және кәсіби іс-әрекет тұрғысынан психологиялық саулық туралы түсініктерін кеңейтуге бағытталған. Білім беру ортасы мен ұйымдық мәдениет адамға оның дамуының әртүрлі кезеңдерінде әсер етеді және адам осы орталардың қиындықтары мен талаптарын қалай жеңетіні оның өмір сүру сапасының мәселесі болып табылады. Курстың

нәтижесінде студенттер білім беру және ұйымдастыру кеңістігінің қандай сипаттамалары әлауқаттың қалыптасуына ықпал ететінін және қайсысы кедергі болатынын, жеке тұлғаның қалыпты дамуының бұзылуымен қандай құбылыстардың байланысты екенін және тәрбиелік және ұйымдастырушылық қоршаған орта адам дамуының күрделілігін өтей алады. Өмір жолы туралы түсінік, тұлғаның психобиографиялық білімі және оларды зерттеу, адам өмірінің траекториясын зерттеудің негізгі әдістерін ашады. Адам өмірінің өнімділігі психологиялық пән ретінде.

Курс направлен на расширение представлений слушателей о психологическом благополучии в условиях обучения и профессиональной деятельности. Образовательная среда и организационная культура влияют на человека в разные периоды его развития, и то, как человек будет справляться с вызовами и требованиями этих сред – это вопрос его качества жизни. В результате курса слушатели поймут, какие характеристики образовательного и организационного пространства способствуют, а какие – препятствуют формированию благополучия, какие явления связаны с нарушением нормального развития личности и как образовательная и организационная среда смогут компенсировать сложности развития человека. Понятие жизненного пути, психобиографические образования личности и их изучение, основные методы исследования траектории жизни человека. Продуктивность человеческой жизни как предмет психологического исследования.

The course is aimed at expanding students' understanding of psychological well-being in terms of learning and professional activities. The educational environment and organizational culture affect a person at different periods of his development, and how a person will cope with the challenges and requirements of these environments is a matter of his quality of life. As a result of the course, students will understand which characteristics of the educational and organizational space contribute and which hinder the formation of well-being, which phenomena are associated with a violation of the normal development of the individual, and how the educational and organizational environment can compensate for the complexities of human development. Life path as a problem in psychology. The concept of a life path, psychobiographical formations of a personality and their study, main methods for studying the trajectory of human life.

**Сабақ түрлері / дәріс, практикалық Виды занятий / лекционные, практические Types of lesson:** lectures, practical

**Оқытушы / Айткужинова С.Н, Саткангулова Г.Ж Преподаватель / Айткужинова С.Н, Саткангулова Г.Ж Lecturer/ Aitkuzhinova S.N, Satkangulova G.Zh.**

## **Пән 2 Позитивті психологиядағы психотерапиялық тәжірибелер / Дисциплина 2 Психотерапевтические практики в позитивной психологии / Discipline 2 Psychotherapeutic practices in positive psychology**

**Пәннің қысқаша сипаттамасы / Краткое описание дисциплины / Discipline Summary:** Курс студенттердің позитивті психологияның теориялық және практикалық ережелерін кәсіби қызметте де, тұлғалық өсуде де пайдалануға мотивациясын қалыптастыруға бағытталған. Позитивті психологияның теориялық негіздерімен таныстыру. Позитивті психология тәжірибесіне сәйкес жұмысты ұйымдастырудың практикалық дағдыларын беру. Позитивті психологияның теориясы мен тәжірибесіне негізделген тренингтер мен психотерапевтік сессияларды (оның ішінде мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін) жобалау және өткізу бойынша практикалық дағдыларды беру.

Курс направлен на формирование у студентов мотивации к использованию теоретических и практических положений позитивной психологии как для профессиональной деятельности, так и личностного роста. Познакомить с теоретическими основаниями позитивной психологии. Дать практические навыки организации работы в русле практик позитивной психологии. Дать практические навыки проектирования и ведения тренингов и психотерапевтических сессий (в том числе для людей с ограниченными возможностями) на основе теории и практики позитивной психологии.

The course is aimed at forming students' motivation to use the theoretical and practical provisions of positive psychology for both professional activities and personal growth. 2) To acquaint with the theoretical foundations of positive psychology. 4) To give practical skills in organizing work in line with the practices of positive psychology. 5) To give practical skills in designing and conducting trainings and psychotherapeutic sessions (including for people with disabilities) based on the theory and practice of positive psychology.

**Сабақ түрлері / дәріс, практикалық Виды занятий / лекционные, практические Types of lesson:** lectures, practical

**Оқытушы / Айткужинова С.Н ,Сатқангулова Г.Ж Преподаватель / Айткужинова С.Н., Сатқангулова Г.Ж Lecturer/ Aitkuzhinova S.N , Satkangulova G.Zh.**

### **Пән 3 Қарым-қатынас психологиясы / Дисциплина 3 Психология отношений / Discipline 3 Relationship psychology**

**Пәннің қысқаша сипаттамасы / Краткое описание дисциплины / Discipline Summary:** Пән қарым-қатынасты бірегей, нақты қызмет ретінде алға тартады, онсыз жақсы маман болу мүмкін емес. Курстың мазмұны теориялық мәселелерді – қарым-қатынас түрлері, деңгейлері және т.б. ұғымдарын, практикалық мәселелерді – әлеуметтік өзара әрекеттестіктің әртүрлі формаларын қалыптастыруды, коммуникацияның техникасы мен әдістерін меңгеруді қамтиды. Бұл курс студенттердің қарым-қатынас және өзара әрекеттесу мәдениетін дамытуға, кәсіби және тұлғалық даму міндеттерін өз бетінше анықтау, өзін-өзі тәрбиелеумен айналысу, біліктілігін арттыруды саналы түрде жоспарлау қабілетін дамытуға бағытталған.

Дисциплина пропагандирует коммуникацию как уникальный, специфический вид деятельности, без которого невозможно стать хорошим профессионалом. Содержание курса предполагает как изучение теоретических вопросов - понятие о видах, уровнях общения и т.д., так и практических – формирование разнообразных форм социального взаимодействия, усвоение техник и приемов коммуникации. Данный курс направлен на формирование у студентов культуры общения и взаимодействия, формирования умения самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

The discipline promotes communication as a unique, specific activity, without which it is impossible to become a good professional. The content of the course involves both the study of theoretical issues - the concept of types, levels of communication, etc., and practical ones - the formation of various forms of social interaction, the assimilation of techniques and methods of communication. This course is aimed at developing a culture of communication and interaction among students, developing the ability to independently determine the tasks of professional and personal development, engage in self-education, and consciously plan advanced training

**Сабақ түрлері / дәріс, практикалық Виды занятий / лекционные, практические Types of lesson:** lectures, practical

**Оқытушы / Айткужинова С.Н ,Сатқангулова Г.Ж Преподаватель / Айткужинова С.Н., Сатқангулова Г.Ж Lecturer/ Aitkuzhinova S.N , Satkangulova G.Zh.**

### **Пән 4 Әдет психологиясы/ Дисциплина 4 Психология привычки/ Discipline 4 Psychology of habit**

**Пәннің қысқаша сипаттамасы / Краткое описание дисциплины / Discipline Summary:**

Адамның әдет-ғұрыптары оның жеке басының ең маңызды сипаттамасы болып табылады. Әдет мінезді қалыптастырады, ал мінез тағдырды анықтайды. Біздің әдеттеріміз біздің досымыз да, жауымыз да, сондықтан оларды мұқият бақылау керек. Адамдар бір іс - әрекетті қайта-қайта қайталауға бейім.Бұл пән әдеттерді олардың танымдық, мотивациялық және нейробиологиялық қасиеттері бойынша сипаттайды.Өзін-өзі тәрбиелеу адам өмірінің

күнделікті жұмысы, оқу ,жетістіктер, мансаптық даму, қаржылық тәуелсіздік, денсаулық мінез-құлқы, тәуелділік сияқты белгілі бір жақтарына тікелей немесе жанама әсер етеді сонымен қатар әлеуметтік салдар ,психологиялық бейімделу де бар. Осыған байланысты, өзін-өзі тәрбиелеу көптеген адамдар өзінің психологиялық күйінің айналасында дамытқысы келетін немесе соған ие болғысы келетін құнды қасиет.

Привычки человека - важнейшая характеристика его личности. Привычки складываются в характер, а характер определяет уже судьбу. Наши привычки бывают и нашими друзьями, и нашими врагами, поэтому за ними нужно внимательно следить. Как пресловутые существа привычки, люди склонны повторять одно и то же поведение. в повторяющихся контекстах. Это дисциплина характеризует привычки с точки зрения их когнитивных, мотивационных и нейробиологических свойств. Самодисциплина прямо или косвенно влияет на определенные аспекты человеческой жизни, такие как распорядок дня, учеба. достижения, развитие карьеры, финансовая независимость, поведение в отношении здоровья, зависимости, социальные последствия и психологическая адаптация. В этом отношении самодисциплина является ценным качеством, которое многие люди хотят приобрести или хотят развиваться в рамках своего психологического состояния.

Person's habits are the most important characteristic of his personality. Habits form character, and character determines destiny. Our habits are both our friends and our enemies, so they need to be carefully monitored. As proverbial creatures of habit, humans tend to repeat the same behavior over and over in repetitive contexts. This discipline characterizes habits in terms of their cognitive, motivational and neurobiological properties. Self-discipline directly or indirectly affects certain aspects of human life, such as daily routine, study, achievements, career development, financial independence, health behaviors, addictions, social consequences and psychological adaptation. In this regard, self-discipline is a valuable quality that many people want to acquire or want to develop within their psychological state.

**Сабақ түрлері** / дәріс, практикалық **Виды занятий** / лекционные, практические **Types of lesson:** lectures, practical

**Оқытушы** / Айткужинова С.Н ,Саткангулова Г.Ж **Преподаватель** / Айткужинова С.Н., Саткангулова Г.Ж **Lecturer/** Aitkuzhinova S.N , Satkangulova G.Zh.