



Бекітемін:

ТӘЖД жөніндегі проректор
Д.К.Дюсебаев
«3» сәуір 2024 ж.

Студенттерге психологиялық көмек көрсету және стресстің алдын алу бойынша 2024-2025 оқу жылына арналған БАҒДАРЛАМА

Бағдарламаның мақсаты – студенттердің психоэмоционалдық жағдайын жақсарту және оқу барысында оларға психологиялық қолдау көрсету.

Міндеттері:

- Стресстің салдары, белгілері және себептері туралы студенттердің хабардарлығын арттыру.
- Стресстің алдын алу және басқару әдістерін үйрету.
- Студенттерге психологиялық көмектің қолжетімділігін қамтамасыз ету.
- Студенттерде өзін-өзі реттеу дағдыларын және стресстік жағдайларға қарсы тұру дағдыларын қалыптастыру.
- Студенттердің жалпы психоэмоционалды жағдайын жақсарту, бұл олардың оқу мотивациясы мен табыстылығын арттыруға ықпал етеді.

Жұмыс формалары:

1. Диагностикалау

- Бастапқы кезеңде студенттердегі стресс пен мазасыздық деңгейін бағалауға, сондай-ақ олардың бағдарлама барысында ілгерілеуін бақылауға арналған сұрақтар қойып сауалнамалар жүргізу.
- Стресске төзімділікті диагностикалауға, стресс факторларын және ықтимал қауіптерді анықтауға арналған психологиялық тесттер өткізу.
- Студенттердің психоэмоционалды жағдайын тереңірек талдау және жеке қажеттіліктерін анықтауға арналған психологиялық әңгімелер мен сұхбаттар.

2. Семинар-тренингтер

- Стрессті басқару бойынша тренингтер, онда студенттер стрессті жеңілдету, босаңсу, өзін-өзі реттеу әдістерін, сондай-ақ стресстік жағдайларды тиімді жеңудің практикалық дағдыларын үйренеді.
- Психологиялық тұрақтылық, стресстің алдын алу әдістері және оқу жүктемелеріне бейімделу тақырыптарын қарастыратын стресске төзімділікті дамыту бойынша семинарлар.
- Студенттер арасындағы өзара әрекеттесу мен өзара қолдауды жақсартуға бағытталған топтық жаттығулар мен рөлдік ойындар, бұл стресс пен мазасыздықты азайтуға көмектеседі.

3. Жеке кеңес беру

- Жеке мәселелер мен күрделі стресстік жағдайларды терең зерттеуді қажет ететін студенттерге арналған психологиялық кеңес беру.

- Мотивация, мансаптық үміттер, сондай-ақ оқу мен кәсіби таңдауға байланысты стресстермен жұмыс жасауға арналған коучинг пен тәлімгерлік.

- Стресс пен мазасыздық деңгейі жоғары студенттерге арналған босансу сессиялары және психотерапиялық тәсілдер.

Бағдарлама үш кезеңнен тұрады:

Бірінші кезең. Студент жастардың стресске төзімділік деңгейінің бастапқы диагностикасы – студенттер арасындағы ағымдағы стресс пен стресске төзімділік деңгейін бағалау, ең осал топтар мен стресске ықпал ететін факторларды анықтау.

Әрекеттер:

1. Мазасыздық, депрессия және жалпы психоэмоционалды күй деңгейін анықтау үшін сауалнама мен психологиялық тесттер жүргізу.

2. Оқу процесі, әлеуметтік бейімделу, жеке өмірге және т.б. байланысты жеке стресс факторларын анықтау үшін қатысушылармен сұхбат өткізу.

Екінші кезең. Студенттердің стресс деңгейін төмендетуге және стресске төзімділігін арттыруға бағытталған іс-шараларды іске асыру.

Әрекеттер:

1. Стрессті басқару әдістері, стресске төзімділікті және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту бойынша семинарлар мен тренингтер өткізу.

2. Психологиялық көмек, босансу әдістері мен өзіне-өзі көмектесу әдістерін үйрету бойынша топтық және жеке консультациялар ұйымдастыру.

3. Халықаралық тәжірибемен алмасу: бағдарламаның тиімділігін арттыру үшін басқа университеттердің табысты тәжірибелерін пайдалану.

Үшінші кезең. Бағдарламаның тиімділігін анықтау, іске асырудағы қиындықтарды және оларды жеңу жолдарын айқындау, жұмыстың одан әрі бағыттарын белгілеу, бағдарламаны іске асыру нәтижелерін бағалау.

Әрекеттер:

1. Сауалнама, қайталанған психологиялық тесттер, қатысушылардың мазасыздық деңгейі мен стресске төзімділігін талдау негізінде бағдарламаның нәтижелілігін бағалау.

2. Студенттердің ақпарат жинау және қатысу барысында кездескен қиындықтарын анықтау үшін бағдарламаға қатысушылармен сұхбат жүргізу.

3. Алынған ақпаратты ескере отырып, бағдарламаны түзету, кезекті циклдар үшін жұмыс формаларын, материалдар мен әдістерді жақсарту.

4. Бағдарламаны жалғастыру және студенттерге психологиялық қолдаудың тиімділігін арттыру бойынша ұсыныстар әзірлеу.



Бекітемін:

ТӘЖД жөніндегі проректор

Д.К.Дюсебаев

«Қыркүйек» 2024 ж.

**Студенттерге психологиялық көмек көрсету және
стресстің алдын алу бағдарламасын іске асыру
ЖОСПАРЫ**

№	Іс-шаралар атауы	Жауапты	Ескерту
Қыркүйек 2024 ж.			
1.	Студенттерге психологиялық қызмет туралы ақпарат беру	Психологиялық қызмет	Ақпаратты тарату (постерлер, ресми сайтта және әлеуметтік желілерде)
2.	Стрессті жеңілдетуге қатысты практикалық жаттығулар көрсетілген психологиялық қызметке арналған визиткаларды әзірлеу және басып шығару	Психологиялық қызмет	Визит карталары
3.	Бірінші курс студенттерінің стресс деңгейін бағалау бойынша сауалнама жүргізу	Психологиялық қызмет	Сауалнама жүргізу, талдау
4.	Психологтармен топтық сессия өткізу және жеке кеңес беру	Психологиялық қызмет	Кеңес беру, студенттер тобымен жұмыс істеу, мазасыздық белгілерін анықтау және түзету
5.	Осал санаттағы студенттер туралы деректер банкін қалыптастыру	Психологиялық қызмет	Стресс деңгейі жоғары студенттер туралы мәліметтерді жинау
Қазан 2024 ж.			
1.	«Өз күніңді бейнеле» тақырыбында стресстің алдын алу бойынша студенттермен арт-терапевтік іс-шара өткізу	Психологиялық қызмет	Студенттердің стресс деңгейін төмендету, олардың психоэмоционалды жағдайын жақсарту, өнер арқылы өзін-өзі көрсету дағдыларын дамыту
2.	Психологтармен топтық сессия өткізу және жеке кеңес беру	Психологиялық қызмет	Кеңес беру, студенттер тобымен жұмыс істеу, мазасыздық белгілерін анықтау және түзету
Қараша 2024 ж.			
1.	«Психология апталығы» аясында тренингтер мен дәрістер өткізу	Психологиялық қызмет	Стресс және стресске төзімділік тақырыбындағы дәрістер мен мастер-класстар

2.	Психологтармен топтық сессия өткізу және жеке кеңес беру	Психологиялық қызмет	Кеңес беру, студенттер тобымен жұмыс істеу, мазасыздық белгілерін анықтау және түзету
3.	«Оқу стрессімен қалай күресуге болады: уақытты басқару және жоспарлау техникасы» семинарын өткізу	«Qamqor Clinic Almaty» клиникалық психологымен бірлесіп	Студенттерді оқу процесін жоспарлау және уақытты басқару әдістерімен таныстыру
4.	«Стрессіз емтиханға қалай дайындалу керек» тақырыбы бойынша Instagram жазбасын жариялау	Психологиялық қызмет	Студенттерге емтихан алдында стресс деңгейін төмендету, олардың психоэмоционалды жағдайын жақсарту бойынша пайдалы кеңестер мен ұсыныстар беру

Желтоқсан 2024 ж.

1.	Мазасыздық деңгейін анықтау мақсатында студенттерді емтихан алдында тестілеу	Психологиялық қызмет	Мәліметтерді талдау
2.	Психологтармен топтық сессия өткізу және жеке кеңес беру	Психологиялық қызмет	Кеңес беру, студенттер тобымен жұмыс істеу, мазасыздық белгілерін анықтау және түзету
3.	Осал санаттағы студенттер туралы деректер банкін жаңарту	Психологиялық қызмет	Стресс деңгейі жоғары студенттер туралы мәліметтерді жинау және талдау
4.	ХАТУ психологиялық қызметінің Instagram akkaунтын ашу	Психологиялық қызмет	Студенттерді психоэмоционалды әл-ауқаттың және психологиялық қызметтердің маңыздылығы туралы ақпараттандыру, пайдалы ұсыныстар беру, өткізілетін іс-шараларды жариялау

Қаңтар 2025 ж.

1.	«Студенттердің деструктивті мінез-құлқының маркерлері» және «Жанжалдардың себептері мен оларды шешу стратегиялары» атты эдвайзерлерге арналған қысқы мектебі аясындағы семинарлар	Психологиялық қызмет	Студенттердегі деструктивті мінез-құлық белгілерін тану және анықтау, жанжалдарды тиімді шешу бойынша эдвайзерлерге практикалық көмек пен ақпарат беру
----	---	----------------------	--

2.	Оқытушылар мен эдвайзерлерге арналған жадынама әзірлеу: «Академиялық топта туындайтын мәселелерді шешу бойынша жұмыстың жалпы алгоритмі»	Психологиялық қызмет	Әдістемелік ұсынымдар
3.	Бейне-рилс форматында емтихан алдында талапкерлерге психологиялық қолдау көрсету	Психологиялық қызмет және PR мен Маркетинг департаменті	Психологиялық қызметтің helpiitu және университеттің iitu.kz инстаграм-аккаунттарындағы бейне-рилстар

Ақпан 2025 ж.

1.	Студенттер арасында депрессия белгілері мен лудоманияны анықтауға бағытталған психологиялық тестілеу жүргізу	Психологиялық қызмет	Қажетті қолдау мен көмек көрсетуді жалғастыру үшін студенттердің психологиялық жағдайын бағалау
2.	Психологтармен топтық сессия өткізу және жеке кеңес беру	Психологиялық қызмет	Кеңес беру, студенттер тобымен жұмыс істеу, мазасыздық белгілерін анықтау және түзету
3.	Психологиялық қызмет туралы ақпаратты жаңарту	Психологиялық қызмет	Ресми сайттағы ақпарат
4.	Студенттерге арналған тренингтер - «Өзіндік құндылық немесе Менің болғаным қандай жақсы»; - тиімді қарым-қатынас және жанжалдарды шешу дағдылары; - есею дағдарысын жеңу	Психологиялық қызмет	Психоэмоционалды денсаулықтың маңыздылығы туралы студенттердің хабардарлығын арттыру
5.	Оқытушылар мен қызметкерлерге арналған тренингтер: - эмоционалды күйіну бойынша психологиялық тестілеу; - тестілеу нәтижелері бойынша кеңес беру; - «Эмоционалды күйіну» тақырыбындағы семинар-тренинг	Психологиялық қызмет	Тестілеу, семинарлар мен тренингтер

Наурыз 2025 ж.

1.	Студенттерге арналған тренингтер: - стрессті басқару және өзін-өзі бағалауды арттыру; - қауіпсіз орта: «Студенттер буллингке қарсы»; - «Лудомания»	Психологиялық қызмет	Тренингтер өткізу және кеңес беру
----	--	----------------------	-----------------------------------

2.	Психологтармен топтық сессия өткізу және жеке кеңес беру	Психологиялық қызмет	Кеңес беру, студенттер тобымен жұмыс істеу, мазасыздық белгілерін анықтау және түзету
3.	«Харассмент және буллинг» тақырыбында студенттерге сауалнама жүргізу	Психологиялық қызмет	Алынған мәліметтерді талдау, ұсыныстар әзірлеу
Сәуір 2025 ж.			
1.	«Психология апталығы» аясында тренингтер мен дәрістер өткізу	Психологиялық қызмет, медициналық мекеме қызметкерлері	Стресс және стресске төзімділік тақырыбындағы дәрістер мен мастер-класстар
2.	«Психологқа анонимді сұрақ» - психологтың helpit.ru инстаграмм-аккаунты арқылы ең өзекті сұрақтарға жауап беруі	Психологиялық қызмет	Психологиялық қолдауға жүгінуге қатысты кедергілерді жою
3.	Психологтармен топтық сессия өткізу және жеке кеңес беру	Психологиялық қызмет	Кеңес беру, студенттер тобымен жұмыс істеу, мазасыздық белгілерін анықтау және түзету
4.	Емтихандар алдында стресс деңгейін төмендету бойынша жеке кеңес беру	Психологиялық қызмет	Студенттерге емтихан алдындағы стрессті жеңуге қатысты кеңес беру
Мамыр 2025 ж.			
1.	Стресстің алдын алу бойынша студенттерге арналған арт-терапевтік іс-шара	Психологиялық қызмет	Стресстен арылуға және стресске төзімділікті арттыруға арналған арт-әдістер
2.	Психологтармен топтық сессия өткізу және жеке кеңес беру	Психологиялық қызмет	Кеңес беру, студенттер тобымен жұмыс істеу, мазасыздық белгілерін анықтау және түзету
Маусым 2025 ж.			
1.	Бағдарламаны қорытындылау, нәтижелерді талдау және келесі оқу жылын жоспарлау	Психологиялық қызмет	Бағдарламаны іске асыру тиімділігін талдау, нәтижелілігін бағалау, ұсынымдар жасау
2.	Психологтармен топтық сессия өткізу және жеке кеңес беру	Психологиялық қызмет	Кеңес беру, студенттер тобымен жұмыс істеу, мазасыздық белгілерін анықтау және түзету

Психолог



А.Ч. Нурахунова