



М.Х. Дулати атындағы Тараз
университетінің
Әлеуметтік-мәдени даму жөніндегі
проректор А.Тұрлыбек
«_____» 2025 ж.

М.Х. Дулати атындағы Тараз университеті
«Психикалық денсаулық және суицидтің алдын алу жолдары»
тақырыбында 2025-2026 оқу жылына арналған
бағдарламасы

Тараз 2025 ж.

№	Мазмұны	Беті
1	Түсіндірме хат	3
2	«Психикалық денсаулық және суицидтің алдын алу» жолдары бағдарламасының төлқұжаты	4-5
3	Іс-шаралар жоспары	6-15

ТҮСІНІК ХАТ

Бағдарламаның басты мақсаты – студенттерде өмірдің мәні, өмірлік құндылықтар, қоғамдағы өз орны, атқаратын міндеті, қазіргі және болашақ ұрпақ алдындағы жауапкершілігі аясында түсінікті меңгертіп, психикалық денсаулығын қалыптастыруға және де сақтап қалуға өз үлесімізді қосуға түрткі болу көзделген.

Болашақта студент жастар отбасында қалыптасқан мінез-құлық үлгілерінің тиімді формаларын көре алатындай, таңдау жасай алатындай дағдыларды меңгеріп, өз өмір тәжірибесінде жайлы отбасын құрып, сақтай алатындай рухани-адамгершілік ұстанымы жоғары тұлға ретінде қалыптастыру жоспарланған.

Бүгінгі күні суицидке бейімділік проблемасы әлемдік қоғамдастықта өзекті мәселе болып қалып отыр, соның салдарынан студент жастар арасында өз өміріне қауіп төндіру жағдайы аса алаңдатушылық туғызады.

Университетте студенттер арасында суицидтік бейімділіктің алдын-алу және қолдау көрсету, сонымен қатар оның тиімділігін арттыру, психологиялық тұрғыдан студенттердің салауатты өмір сүруге және демалуға бағытталған дағдыларын қалыптастыру, өмірдің мәні, өмірді сақтау бағалы құндылық екені туралы ақпараттық насихатты күшейту ұсынымдарымен одан әрі үйлестіру жұмыстары жалғасады.

Бағдарлама студенттерді өміріне қауіп төндіруге бейімдікпен қарсы күресуге даярлаудың психологиялық-педагогикалық негіздерін қалайды, профилактикалық жұмыстарды белсенді жүзеге асырады, осы дертке қарсы күрестің басқа да әдістерімен қатар айтарлықтай жетістіктерге қол жеткізуге мүмкіндіктер береді деген сеніммен құрастырылды.

Осы бағдарлама студент жастарға үйлесімді өмір сүрудің дағдыларын меңгерген тұлға ретінде қалыптасуға, арманы мен мақсаттарын, өмірлік міндеттерін шешуде, психикалық дені сау кәсіби маман бейнесінде болашаққа бағдарлануына өз көмегін тигізе алады деген сенімдеміз.

**«Психикалық денсаулық және суицидтің алдын алу жолдары»
бағдарламасының төлқұжаты**

М.Х. Дулати атындағы Тараз университеті студент жастары арасында
Психикалық денсаулық және суицидтің алдын алу жолдары бойынша
2025-2026 оқу жылына арналған бағдарламасы

Бағдарлама атауы	М.Х. Дулати атындағы Тараз университеті «Психикалық денсаулық және суицидтің алдын алу жолдары» тақырыбында 2025-2026 оқу жылына арналған бағдарламасы
Бағдарламаны әзірлеу үшін негіздер	ҚР конституциясы ҚР Әкімшілік құқық бұзушылық кодексі ҚР Қылмыстық құқық кодексі БҰҰ есірткіге қарсы конвенциясы ҚР Білім заңы ҚР Бала құқықтары туралы конвенциясы
Бағдарламаны әзірлеушілер	Психологтар: С.Момынова, А.Минасипова, З.Дауренова
Бағдарламаны орындаушылар	• Университет әкімшілік персоналы, ұжымы; • Білімді қолдау қызметкерлері (кітапхана) • Университет студенттері, магистранттар, докторанттар, профессор-оқытушылар құрамы, ата-аналар (кәмелет жасқа толмаған студенттердің заңды өкілдері) • Университеттің психологиялық және медициналық-әлеуметтік көмек көрсету орталықтары
Бағдарламаның мақсаты	Университетте білім алушы студенттердің арасындағы кешенді проблемаларды шешу негіздерін қалыптастыру, студент жастар арасында өз-өзіне қол жұмсау әрекетіне бейімділіктің, суицидтің белең алуына жол бермеу. Білім алушылардың суицидтік жағдайға түсіп кетпей, оларға дер кезінде қорған болу үшін мінез – құлқындағы психологиялық өзгерістерге баса назар аудару, іс-шаралар өткізу арқылы тәрбиелік-адамгершілік мазмұнын кеңейту; білім алушыларда өмірге деген сезімі мен құлшынысын арттыру үшін қолайлы жағдайлар жасау және қоғамдағы өміріне қауіп төндіруге бейім мінез-құлықтың алдын алу
Бағдарламаның міндеттері	Іс-шаралардың жоспарын әзірлеу және жүзеге асыру; - девиантты мінез-құлық студенттерімен жеке психологиялық жұмыс жүргізу; -суицидтік жағдайға бейімділік бойынша түсіндірме жұмыстарын жүргізу қызметі;

	-білім алушылардың арасында өмірге деген дұрыс көзқарас қалыптастырып, өмірге қауіп төндіретін жағдайлардың алдын алу; -білім алушылардың бойына тұлғалық, адамгершілік қасиеттерді тәрбиелеу және жеке мүдделерін дамыту; - тәрбиелік білім мен психологиялық орталықтарда студенттер арасында сауалнама жұмысын тиімді ұйымдастыру
Бағдарламаны іске асыру кезеңдері	2025-2026 оқу жылы
Бағдарламаны жүзеге асырудан күтілетін нәтижелер	- студенттерді өмірдің мәні және өмірге қауіп төндіретін суицидтік әрекеттерден алдын алуды қамтамасыз ету; - студенттердің психологиялық сауаттылығын арттыру; - университеттің педагогикалық ұжымы, студенттердің өзін-өзі басқару ұйымдарымен ата-аналар қауымы бірлесіп тиімді қызметтердің механизмін құру; - университет ұжымының психологиялық-педагогикалық құзыреттілігін арттыру; - университет студенттерінің әр түрлі әлеуметтік-психологиялық тренингтерге белсенді және нәтижелі қатысуы; - университетте студент жастармен бірігіп салауатты және қауіпсіз орта құру; - студенттерге салауатты өмір салты, өмірдің мәні туралы білім мен ұғымдарды меңгерту, жеке тұлғаның негізгі ережелері туралы қауіпсіздік және денсаулықты сақтау
Бағдарламаны іске асыруды бақылау жүйесі	М.Х. Дулати атындағы Тараз университетінде бағдарламаның орындалуы бойынша мониторингі және есептер арқылы іске асыру

М.Х. Дулати атындағы Тараз университетінде
Психикалық денсаулық және суицидтің алдын алу жолдары бойынша 2025-2026 оқу жылына арналған
бағдарлама

№	Іс-шаралар атауы	Орындалу уақыты	Жауапты орындаушылар	Күтілетін нәтиже
I. Ұйымдастырушылық және басқарушылық қызмет				
1	Психикалық денсаулық және суицидтің алдын алу жолдары 2025-2026 оқу жылына арналған бағдарламасын әзірлеп, бекіту	Қыркүйек	Психолог	Бағдарлама бекітіліп, университет сайтына тіркелінеді
2	«Суицид жағдайы және оның алдын-алу» бойынша кешенді бағдарламаны бекіту және академиялық топ кураторларының жұмысына ендіру	Жыл бойы	Психолог, ӘЖБМ	Психолог, факультеттің декан орынбасарлары академиялық топ кураторлары
3	Өз-өзіне қол жұмсаудан сақтау бойынша кешенді жоспарын кураторлық сағаттарда түсіндіру	Жыл бойы	Психолог, факультеттің декан орынбасарлары, медицина қызметкерлері, академиялық топ кураторлары	Студенттерге салауатты өмір салты, өмірдің мәні туралы білім мен ұғымдарды меңгерту, жеке тұлғаның негізгі ережелері туралы қауіпсіздік және денсаулықты сақтау шараларын түсіндіру, қолдану дағдыларын қалыптастыру
4	Студенттерге психологиялық-педагогикалық, медициналық – әлеуметтік көмек корсету Жамбыл	Жыл бойы	Психолог, факультеттің декан орынбасарлары,	Студенттер арасында суицид жағдайына бейім әрекеттердің болмауы, әр түрлі профилактикалық

	облыстық прокуратурасы: бірлескен кездесулер, дөңгелек үстелдер		медицина қызметкерлері, академиялық топ кураторлары	субъектілердің жұмысының алдын алу
5	№ 1, 2, 3 студенттік жатақханаларында әлеуметтік-психологиялық тренинг жүргізу	Жыл бойы	Психолог, факультеттің декан орынбасарлары, медицина қызметкерлері, академиялық топ кураторлары	Университет жатақханасында студенттердің суицидтік жағдайларға, өміріне қауіпті іс-әрекеттердің алдын-алу жұмыстарын жүргізіп отыруды бақылау
6	Профилактикалық шараларды жүйелеу: – Суицидтің, буллингтің, тәуелділіктің алдын алу шараларын ұйымдастыру. – Қиын жағдайдағы жастармен жеке жұмыс.	Жыл бойы	Психолог, ӘЖБМ	Психолог
II. Психикалық денсаулық және суицидтің алдын алу жолдары бойынша шаралар кешені				
1	Студент жастар арасында өз-өзіне қол жұмсау жағдайына бейімділігін анықтау диагностикасы	Қазан	Психолог, факультеттің декан орынбасарлары, академиялық топ кураторлары	Суицид жағдайларына бейім мінез-құлықтың пайда болуының негізгі себептерін анықтау және алдын алу
2	«Өміріңді сақтау – аманат!» (тренинг)	Қазан	Психолог, Жаратылыстану факультетінің кураторлары	Студенттердің арасында суицидтің алдын алу және бұл дертпен күресу
3	«Мен өмірді сүйемін!» (1-курс студенттерімен – дөңгелек үстел өткізу)	Қараша	Психолог, Педагогика және әлеуметтік ғылымдар факультеті кураторлары	Студенттердің психологиялық сауаттылығын арттыру және дағдыларын қалыптастыру

4	Студенттердің сельфхарм және суицид жағдайына бейімділігін анықтауға арналған сауалнама	Қараша	Психолог, декан орынбасарлары, ӘЖБМ	1-4 студенттер
5	«Өз-өзіне қол жұмсауға бейімділіктің психологиялық себептері» кездесу	Қараша	Психолог,Технологиялық факультетінің кураторлары	Суицидтік жағдайға алып келу себептерін анықтау және алдын алу
6	«Өмірлік құндылықтар» тақырыбында жатақхана студенттерімен кездесу ұйымдастыру (№1 жатақхана)	Желтоқсан	Психолог, жатақхана қызметкерлері	Студенттерге өмірлік құндылықтар мен жауапкершілік туралы түсіндіру
7	Өз-өзіне қол жұмсаудан сақтану мақсатында жатақхана студенттерімен дөңгелек үстел (№2 жатақхана)	Желтоқсан	Психолог, жатақхана қызметкерлері	Студенттердің психологиялық сауаттылығын арттыру және дағдыларын қалыптастыру
8	«Өмір сен маған қымбатсың!» психологиялық тренинг(№3 жатақхана)	Желтоқсан	Психолог, жатақхана қызметкерлері	Студенттерге өмірлік құндылықтар мен жауапкершілік туралы түсіндіру
9	«Өмірге үйлесімді көзқарас – әлеуметтік мәселе» тренинг	Қаңтар 2026ж.	Психолог,Филология және гуманитарлық факультет кураторлары	Суицидтік жағдайға алып келу себептерін анықтау және алдын алу
10	«Өз-өзіне қол жұмсауға бейімділіктің психологиялық себептері» тақырыбында кураторлармен кездесу	Қаңтар 2026ж.	Психолог,Технологиялық факультет кураторлары	Суицидтік жағдайға алып келу себептерін түсіндіру және алдын алу
11	«Өз -өзіне қол жұмсау– қоғамға қауіп төндірген мәселесе»	Ақпан 2026ж.	Психолог, Дене шынықтыру және алғашқы әскери дайындық факультет кураторлары	Студенттердің психологиялық сауаттылығын арттыру және дағдыларын қалыптастыру
12	«Өміріне қауіп төндірудің психологиялық себептері» тақырыбында кездесу	Ақпан 2026ж.	Психолог,Жаратылыстану факультеті кураторлары	Өміріне қауіп төндіруге бейім жағдайға алып келу себептерін анықтау және алдын алу

13	«Суицид – әлеуметтік мәселесе»	Наурыз 2026ж.	Психолог, Экономика және құқық факультеті кураторлары	Суицидтік жағдайға алып келу себептерін анықтау және алдын алу
III. Эмоционалды тұрақтылықты қалыптастыру бойынша шаралар кешені				
1	EQ-тренингтер (Goleman моделі негізінде)	Қаңтар 2026 ж	Психолог, Жаратылыстану факультеті кураторлары	Эмоцияны интеллектуалды басқарудың тиімді жолдарын таныстыру және дағдыларды меңгерту
2	"Эмоциялық коллаж" әдісі (эмоцияны бейнелеу арқылы түсіну) арт- жаттығулармен жұмыс	Ақпан 2026 ж	Психолог, Технологиялық факультет	Студенттердің арасында жаман әдеттен сақтану жолдары және мінез-құлық үлгілерінің алдын-алу
3	«Мотивация – адам жанының талпыныс күші» шеберлік класс	Сәуір 2026 ж.	Психолог, Экономика және құқық факультеті	Студенттерге мотивациялық түрткілердің әсерін тиімді пайдалану жолдарын үйрету
4	«Қарым-қатынас және мінез-құлықтың тиімді тәсілдері» психологиялық тренинг	Мамыр 2026 ж.	Психолог, Дене шынықтыру және әскери дайындық факультеті	Студенттердің арасында асоциалды мінез-құлықтың алдын алу және мәселені талқылау
5	«Стрессті жеңу және эмоцияны басқару жолдары» психологиялық тренинг	Мамыр 2026 ж.	Әлеуметтік жұмыс басқармасы мамандары	Арнайы әлеуметтік ролик дайындалып, әлеуметтік желілерге орналастыру жоспарлануда. 10000 астам қаралым жинау межеленген
6	«Бақытты өмір сүрудің кілті» психологиялық тренинг	Маусым 2026 ж.	Психолог, Педагогика және әлеуметтік ғылымдар факультеті кураторлары	Жастардың психикалық денсаулығын қалыптастыру және сақтауға насихаттау

IV. Студенттер арасында психологиялық тәуелділіктің алдын-алу бойынша шаралар кешені

1	«Лудомания және оны алдын- алу» семинар-тренинг	Қыркүйек	Психолог, декан орынбасары ӘЖБМ	Құмар ойындарды алдын-алу және насихаттау, психологиялық тренингтер өткізу
2	«Интернетке тәуелділіктің алдын алу жолдары» студенттерге ақпараттық-түсіндірме жұмыстарын жүргізу	Жыл бойы	Психолог	Интернетке қарсы иммунитет қалыптастырылады, ақпараттық қамтамасыз етіледі, құндылықтар насихатталады
3	Санадағы бос кеңістік: тәуелділік не үшін пайда болады? психологиялық тренинг	Қазан	Психолог, декан орынбасарлары, ӘЖБМ	Студент жастардың нашакорлық, алкогольизм, психоактивті заттарға деген тәуелділікті болдырмаудың жолдары
4	«Ойынқұмарлық, лудомания және оның алдын- алу» тақырыбында студенттермен ақпараттық отырыс	Қараша	Психолог	Ойынқұмарлық, лудомания тақырыбында студенттерге түсіндіру жұмыстарын жүргізу
5	«Лудомания – қоғам дерті» психологиялық тренинг	Қараша	Психолог, жатақхана студенттері	Жатақхана студенттеріне «Лудомания – қоғам дерті» тақырыбында психологиялық тренинг ұйымдастыру
6	«Харассмент және жеке шекара» тақырыбында ПОҚ және бөлім қызметкерлеріне арналған сауалнама	Жыл бойы	Психолог, декан орынбасарлары, ӘЖБМ	Харассмент және жеке шекара» тақырыбында ПОҚ және бөлім қызметкерлеріне арналған сауалнама құрастыру арқылы

Жұмыс бағдарламасы	Н 2-1.01.-2024 1 баспа 02.09.2024	
--------------------	--------------------------------------	--

				алдын-алу жұмыстарын ұйымдастыру
7	«Өзін-өзі бағалау мен тәуелділік: қандай байланыс бар?» дискуссиялық тренинг	Желтоқсан	Психолог	Тәуелділікке дискуссиялық тренинг ұйымдастыру
8	«Құмар ойын құрдымға құлатады» тақырыбында жатақхана студенттерімен ақпараттық түсіндірме жұмыстарын жүргізу	Жыл бойы	Психолог	Студенттер ортасында құмар ойындардың психологиялық себептері және шығу жолдары туралы түсініктер қалыптастыру
VI. Психосоматика саласындағы алдын алу бойынша шаралар кешені				
1	«Өмірлік оптимистік ұстаным – адам жанының саулығы» денсаулықты сақтауға психологиялық дағдыларды қалыптастыру	Қазан	Психолог, факультет декан орынбасарлары, академиялық топ кураторлары	Студенттердің денсаулығын сақтауға психологиялық дағдыларын қалыптастыру және позитивті ұстанымға бағыттау
2	«Ойынды өзгерту-өміріңді өзгерту!», сурет пен плакаттар конкурсы	Қараша	Психолог, факультет декан орынбасарлары, академиялық топ кураторлары	Академиялық топтар арасында конкурс ұйымдастыру, қорытындысын шығару
3	«Жаны саудың – тәні сау» инстаграмм челлендж марафоны	Желтоқсан	Психолог, факультет декан орынбасарлары, академиялық топ кураторлары	Академиялық топтар арасында конкурс ұйымдастыру, қорытындысын шығару
VIII. Ата-аналармен жұмыс. Әлеуметтік жетімдіктің, жасөспірімдерге қатыгездікпен қараудың алдын алу				

1	Кәмелет жасқа толмағандардың ата-аналарымен суицидтік мінез-құлықтың, оларға зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша ағарту іс-шаралары	Қыркүйек	Психолог, факультет декан орынбасарлары, академиялық топ кураторлары	Ата-аналарға психологиялық кеңес беру
2	«Жаныңда жүр жақсы адам» Белсенді студенттердің ата-аналарымен кездесу	Қараша	Психолог, факультет декан орынбасарлары, академиялық топ кураторлары	Ата-аналармен отбасылық тәрбие үлгілері туралы пікір алмасу, сұхбаттасу
3	Жеке сұраныстарына орай кеңес беру жұмыстары	Жыл бойы	Психолог, факультет декан орынбасарлары, академиялық топ кураторлары	Студенттер, оқытушылар, қызметкерлер, ата-аналар
IX. 2026 жылға газет, журнал беттеріне мақалалар жариялау				
1	«Психологиялық денсаулық – студенттер болашағының кепілі» тақырыбына БАҚ мақала жариялау	Сәуір 2026ж.	Психолог	«Высшая школа» республикалық журнал
2	«Суицид – ұрпаққа төнген қауіп» тақырыбына БАҚ мақала жариялау	Мамыр 2026 ж.	Психолог	«Жамбыл-Тараз» қалалық газеті

Әлеуметтік жұмыс жөніндегі

басқарма психологтары



С. Момынова

З. Дауренова

Жұмыс бағдарламасы	Н 2-1.01.-2024 1 баспа 02.09.2024	
--------------------	--------------------------------------	--