



**Ахмет Ясауи университетінде
қызметкерлер мен студенттер үшін
психикалық денсаулықты қолдау
қызметтері (2024 жыл)**

Ахмет Ясауи университеті студенттер мен қызметкерлердің психикалық денсаулығы мен эмоционалдық әл-ауқатын сақтау үшін жан-жақты қолдау көрсетеді. Университет психологиялық көмек көрсету, психологиялық сауаттылықты арттыру және психикалық денсаулықты нығайту бағытында түрлі қызметтер ұсынады.

Қолдау қызметтері:

Психологиялық кеңес беру орталығы

Университетте арнайы психологиялық көмек көрсету орталығы жұмыс істейді. Мұнда студенттер мен қызметкерлер құпия және тегін кеңес алу мүмкіндігіне ие. Білікті психологтар күйзеліс, алаңдаушылық, эмоционалдық тұрақсыздық, мотивацияның төмендеуі сияқты мәселелер бойынша жеке көмек көрсетеді.

Жеке және топтық коррекция

Психологиялық қолдаудың тиімді әдістерінің бірі – жеке және топтық терапия. Бұл терапиялар студенттер мен қызметкерлердің психикалық әл-ауқатын жақсартуға, эмоционалдық тепе-теңдікті сақтауға және стрессті басқаруға көмектеседі.

Стресс менеджменті және психологиялық тренингтер

Университет стрессті басқару, өзін-өзі реттеу, позитивті ойлау, эмоционалдық интеллектті дамыту бойынша тренингтер мен семинарлар ұйымдастырады. Бұл бағдарламалар қатысушылардың психологиялық сауаттылығын арттырып, психикалық денсаулықты сақтауға көмектеседі.

Психологиялық сауаттылықты арттыру бағдарламалары

Психологиялық денсаулықты нығайту мақсатында университетте ақпараттық науқандар, мотивациялық кездесулер, психологиялық қолдау топтары өткізіледі. Бұл бағдарламалар студенттер мен қызметкерлердің өздерінің эмоционалдық жағдайын түсінуіне және басқаруына көмектеседі.

24/7 Қолдау желісі

Студенттер мен қызметкерлер қажеттілігіне қарай психологиялық көмек желісіне (онлайн немесе офлайн) хабарласа алады. Бұл қызмет күйзеліс пен эмоционалдық қиындықтарды бастан өткеріп жүргендерге жедел қолдау көрсетуге бағытталған.

Ахмет Ясауи университетінің психикалық денсаулыққа қатысты ұстанымы

Ахмет Ясауи университеті "Денсаулық және әл-ауқат" (ТДМ 3) <https://ayu.edu.kz/birimler/en/5-surdurulebilir-kalkinma-arastirma-merkezi/saglik-ve-esenlik> тұрақты даму мақсатына сәйкес, студенттер мен қызметкерлердің психикалық денсаулығын қорғау мен жақсартуға ерекше мән береді. Университет әрбір студент пен қызметкердің өз әлеуетін толықтай жүзеге асыруына және академиялық, кәсіби жетістіктерге жетуіне қолдау көрсетеді.

Ахмет Ясауи университетінде көптеген психикалық, психологиялық іс-шаралар өткізіледі солардың бірі: «Отбасындағы психологиялық ахуалдың ерекшеліктері» тақырыбында семинар-тренинг. Толық ақпарат көре сілтемеден көре аласыз:

<https://old.ayu.edu.kz/archives/87856>



Ахмет Ясауи университетінде қызметкерлердің психикалық денсаулығын қолдау мақсатында түрлі бағдарламалар мен іс-шаралар жүзеге асырылады. Университет психологы Алнұр Ошыбаев жетекшілігімен мамандар психологиялық кеңес беру, стрессті басқару тренингтері және ұжымдық қолдау шараларын ұйымдастырады.

Сонымен қатар, қызметкерлер үшін мынандай қолдау механизмдері қарастырылған:

- **Психологиялық кеңес беру:** Қызметкерлер жеке немесе топтық кездесулер арқылы кәсіби психологтан кеңес ала алады.
- **Стрессті басқару тренингтері:** Жұмыс барысында туындайтын күйзелісті азайтуға арналған семинарлар өткізіледі.
- **Спорттық және сауықтыру шаралары:** Университет қызметкерлеріне фитнес, йога және медитация сабақтарына қатысу мүмкіндігі беріледі.
- **Әлеуметтік қолдау:** Қызметкерлердің әлеуметтік жағдайын жақсарту мақсатында түрлі іс-шаралар ұйымдастырылады.



Бұл бағдарламалар қызметкерлердің жұмыс тиімділігін арттыруға, эмоциялық тұрақтылығын сақтауға және жалпы психикалық денсаулығын нығайтуға бағытталған.

Тұрақты даму ғылыми-зерттеу орталығының директоры



Т.Гаипов