

**«Психология және менеджмент инновациялық
академиясы» ЖШС**

ЖОБА

**«Стресс-менеджмент және кәсіби
күйзелістің алдын алу»**

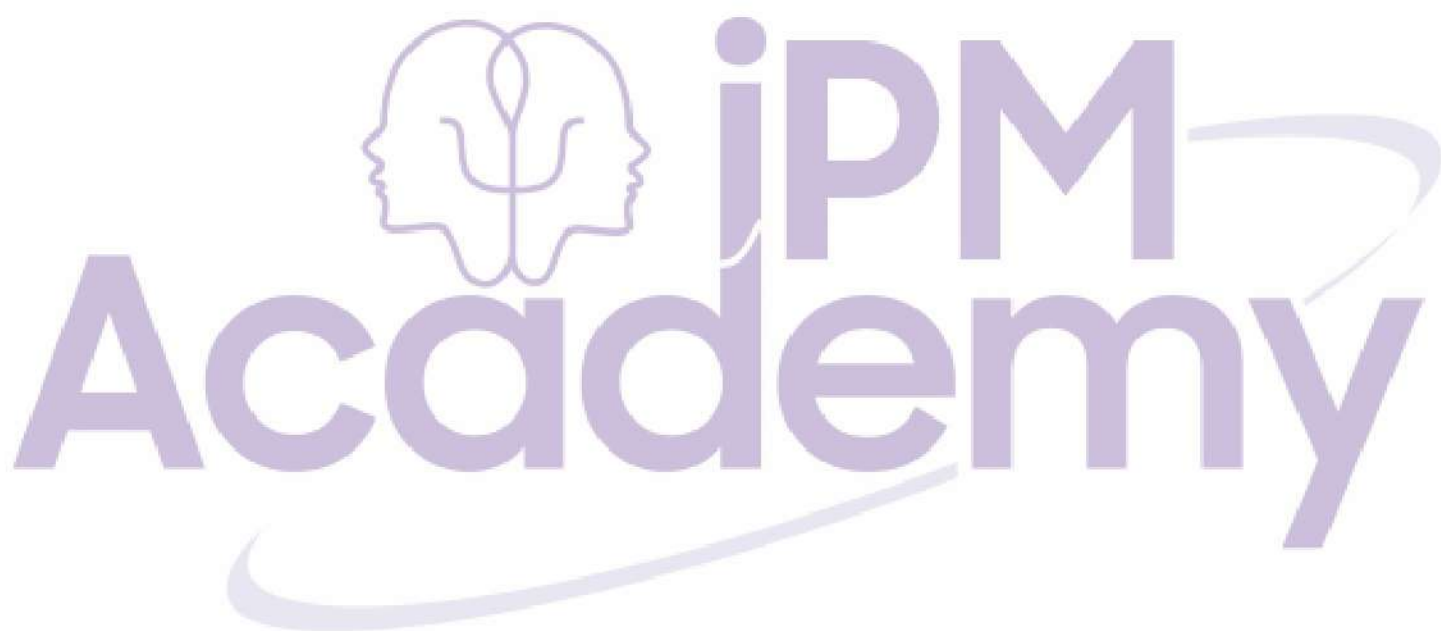
білім беру ұйымдарының барлық деңгейлері
педагогтеріне арналған біліктілікті арттыру курсының

БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАСЫ

Астана, 2025

МАЗМҰНЫ

1 бөлім	Жалпы ережелер	3
2 бөлім	Глоссарий	4
3 бөлім	Бағдарлама тақырыбы	5
4 бөлім	Бағдарламаның мақсаттары, міндеттері және күтілетін нәтижелер	8
5 бөлім	Бағдарлама құрылымы мен мазмұны	9
6 бөлім	Оқу процесін ұйымдастыру	15
7 бөлім	Бағдарламаның оқу-әдістемелік қамтамасыз етілуі	15
8 бөлім	Оқыту нәтижелерін бағалау	16
9 бөлім	Курстан кейінгі сүйемелдеу	17
10 бөлім	Негізгі және қосымша әдебиеттер тізімі	18
1-қосымша	Қорытынды жұмыстарды бағалаудың критерилері	21



1 бөлім. Жалпы ережелер

«Стресс-менеджмент және кәсіби күйзелістің алдын алу» біліктілікті арттыру курсының білім беру бағдарламасы (бұдан әрі - Бағдарлама) «Педагогтердің біліктілігін арттыру курстарының білім беру бағдарламаларын әзірлеу, келісу және бекіту қағидалары» ҚР Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 04 мамырдағы №175 бұйрығымен бекітілген құжатының талаптарына сәйкес жасалған.

«Стресс-менеджмент және кәсіби күйзелістің алдын алу» білім беру бағдарламасы педагогтердің өзін-өзі реттеу, зейінділік және стресске төзімділік дағдыларын қалыптастыруға бағытталған. Курс аясында тыңдаушылар күйзелістің себептері мен белгілерін зерттейді, стрессті басқарудың заманауи әдістерін, психогигиена мен ресурстарды қалпына келтіру әдістерін меңгереді. Бағдарлама практикалық сабақтарды, эмоционалды интеллектті дамытуға арналған жаттығуларды және мазасыздықтың алдын алуды қамтиды. Жоғары кәсіби жүктемелер жағдайында педагогтердің жеке және кәсіби өсуін қолдайды.

Білім беру ортасының қазіргі шындықтары педагогтерге жоғары эмоционалды, интеллектуалды және коммуникативті талаптар қояды. Тұрақты өзгерістер, жоғары жүктеме, уақыт тапшылығы, ерекше қажеттіліктері бар балалармен жұмыс істеу, сондай-ақ жұмыс пен өмір арасындағы нақты шекаралардың болмауы созылмалы стресс пен кәсіби күйзеліс деңгейінің жоғарылауына әкеледі. Әр түрлі зерттеулерге сәйкес, тәрбиешілердің 60% - дан 80% - на дейін эмоционалды сарқылу мен шиеленіс белгілері байқалады.

Жалпы мемлекеттік басымдықтармен байланыс:

- Білім беру қызметкерлерінің психоэмоционалды әл-ауқатын қолдау білім беру және денсаулық сақтау саласындағы ұлттық стратегиялардың басым бағыттарына кіреді.

- Бағдарлама «Білім беру» ұлттық жобасының міндеттеріне және педагог кадрлардың сапасы мен тұрақтылығын арттыруға бағытталған педагогикалық білім беруді дамыту тұжырымдамасына сәйкес келеді.

- Ыңғайлы және қауіпсіз білім беру ортасын құру бөлігінде **Ресей Федерациясының** білім беру мен ғылымды дамытудың мемлекеттік бағдарламасының мақсаттарына жауап береді.

Әлемдік трендтер:

-Еуропа, Канада, Австралия мектептерінде emotional resilience және teacher well-being бағдарламаларын кеңінен енгізу.

- Күйзелістің алдын алу үшін (mindfulness) майндфулнес әдістерін, когнитивті-мінез-құлық тәсілін, стресс нейробиологиясын қолдану.

- Педагогтің кәсіби дамуының бөлігі ретінде soft skills пен эмоционалды интеллектке қызығушылықтың артуы.

- Білім беру жүйесінде өзіне-өзі көмектесу және онлайн-кеңес беру үшін Digital-шешімдерді интеграциялау.

Бағдарлама педагогтардың өзінің қажеттіліктеріне жауап беріп қана қоймай, кәсіби қызметтің денсаулығына, тұрақтылығына және сапасына баса назар аударып отырып, білім беру жүйесін тұрақты дамыту мақсаттарын да қолдайды.

2 бөлім. Глоссарий

Әріптестермен өзара іс-әрекет - педагогтар арасындағы ынтымақтастық және өзара көмек.

Визуализация - шиеленісті азайту үшін позитивті бейнелерді ойша бейнелеу әдісі.

Қалпына келтіру стратегиялары - қалпына келтіру әдістері: физикалық белсенділік, дұрыс тамақтану, демалу.

Стрессті диагностикалау - арнайы әдістерді қолдана отырып, стресстік жағдайдың деңгейін анықтау процесі.

Тыныс алу әдістері - мазасыздықты азайтуға көмектесетін тыныс алуды бақылау жаттығулары.

Салауатты өмір салты - денсаулықты нығайтуға және стрессті азайтуға ықпал ететін әдеттер жиынтығы.

Когнитивті мінез-құлық әдістері - стрессті азайту үшін ойлау мен мінез-құлықты өзгертуге бағытталған психологиялық әдістер.

Қарым-қатынас дағдылары - тиімді қарым-қатынас жасау және дау-жанжалды жағдайларды шешу қабілеті.

Жеке жұмыс жоспары - стрессті азайтуға және күйзелістің алдын алуға арналған жеке іс-әрекет бағдарламасы.

Медитация - назар аудару және ішкі тыныштық тәжірибесі.

Күйзелісті бағалау әдістері - күйзеліс дәрежесін анықтауға арналған стандартталған сауалнамалар мен сынақтар.

Эмоционалды жағдайды бақылау - бұл сіздің көңіл-күйіңіз бен әлауқатыңызды үнемі бақылау.

Стресс пен күйзелістің себептері - стресстік жағдайлардың пайда болуына және ресурстардың сарқылуына ықпал ететін факторлар болып табылады.

Кәсіби қолдау - әріптестердің, психологтардың және басшылықтың көмегі.

Кәсіби күйзеліс - бұл жұмыстағы ұзақ мерзімді стресстен туындаған эмоционалды, психикалық және физикалық сарқылу жағдайы.

Психологиялық қызмет - стресс пен күйзеліс мәселелері бойынша көмек пен кеңес беретін мамандар.

Күйзелістің психологиялық белгілері - эмоционалды шаршау, цинизм, кәсіби тиімділіктің төмендеуі.

Психологиялық климат - ұжымдағы сенім, қолдау және құрмет атмосферасы.

Ата-аналармен жұмыс - балалар мен тәрбиешілерді қолдау үшін серіктестік орнату.

Релаксация - тепе-теңдікті қалпына келтіру үшін бұлшықет пен ақыл-ойды босаңсыту әдістері.

Білім беру мекемесінің рөлі - стрессті төмендетуге ықпал ететін жағдайлар мен мәдениетті құру.

Өзін-өзі диагностикалау - эмоционалды және психологиялық жағдайды тәуелсіз бақылау және бағалау.

Кәсіби күйзеліс кезеңдері - бастапқы шиеленістен бастап толық сарқылуға дейінгі симптомдардың біртіндеп дамуы.

Стресс - дененің физиологиялық және психологиялық өзгерістерді тудыратын сыртқы немесе ішкі тітіркендіргіштерге реакциясы.

Уақытты басқару - жүктемені тиімді басқару үшін уақытты ұйымдастыру және жоспарлау.

Стресске төзімділік - стресс факторлары кезінде жұмысқа қабілеттілік пен эмоционалды тепе-теңдікті сақтау қабілеті.

Стресс физиологиясы - стресстік реакцияға байланысты организмдегі процестерді зерттеу.

Эмоционалды реттеу - бұл өз эмоцияларыңызды басқара білу және реакцияларды бақылауды сақтау.

3 бөлім. Бағдарламаның тақырыбы

«Стресс-менеджмент және кәсіби күйзелістің алдын алу» бағдарламасы педагогикалық қызметтің заманауи сын-қатерлері тұрғысынан инновациялық және өзекті болып табылады. Бағдарламаның **жанашылдығы** педагогтерге заманауи психологиялық және педагогикалық технологияларды, сондай-ақ білім беру ортасының жағдайына арнайы бейімделген тәжірибеге бағытталған әдістерді қолдана отырып, стрессті басқару және күйзелістің алдын алу әдістерін оқытудың кешенді тәсілінен тұрады. Бағдарлама алғаш рет осы бағыт аясында профилактиканың психологиялық-педагогикалық, физиологиялық және ұйымдастырушылық аспектілерін біріктіреді, бұл біртұтас және жүйелі тәсілді қамтамасыз етеді.

Жаңалықтың негізгі элементтері:

- Заманауи ғылыми зерттеулерге негізделген стрессті басқарудың кешенді әдістерін енгізу.

- Цифрлық және қашықтықтан педагогикалық қызмет жағдайында күйзелістің алдын алуға баса назар аудару.

- Интерактивті әдістерді, өзін-өзі диагностикалауды және рефлексияны қамтитын практикалық бағыт.

- Эмоционалды реттеу мен психопрофилактикаға жаңа тәсілдерді қолдану.

- Білім алушылар мен ата-аналардың әртүрлі санаттарымен өзара іс-

әрекетпен қатар, педагогикалық кәсіптің ерекшелігін есепке алу.

Білім беру жүйесінде аналогтардың болуын/болмауын талдау:

- Бүгінгі таңда білім беру жүйесінде педагогтерді психологиялық қолдауға бағытталған курстар мен тренингтер бар, бірақ олар көбінесе шашыраңқы және жүйелі емес немесе стрессті басқару мен күйзелістің алдын алудың барлық аспектілерін қамтымайды.

- Ұқсас бағдарламалар негізінен қысқа мерзімді семинарлар немесе вебинарлар форматында жүзеге асырылады, бұл олардың тиімділігін төмендетеді және материалды терең меңгеруге мүмкіндік бермейді.

- Стрессті басқару саласындағы біліктілікті арттыру бағдарламалары бар, бірақ педагогикалық қызметтің ерекшелігіне және цифрлық білім беру ортасының заманауи сын-тегеуріндеріне сирек бейімделген.

- Заманауи психологиялық және педагогикалық әдістерді қолдана отырып, педагогтердің эмоционалды жағдайын диагностикалау, алдын алу және түзетуді қамтитын кешенді бағдарламалар жоқ.

- Әлемдік білім беру кеңістігінде осы тақырыпқа назар аударудың өсуі байқалады, құрылымы мен мазмұны ұқсас бағдарламаның шарттары сирек кездеседі, бұл осы бағдарламаны әзірлеу мен енгізудің маңыздылығын арттырады.

Бұл бағдарлама жаңашылдық пен практикалық маңыздылықтың жоғары деңгейіне ие педагогтердің біліктілігін арттыру жүйесінде ерекше орын алады. Бұл білім беру іс-әрекетінің қазіргі жағдайда педагогтердің денсаулығы мен кәсіби тиімділігін сақтау үшін қажетті стрессті басқарудың және күйзелістің алдын алудың тұрақты дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеді.

Бағдарламаның оқу-тақырыптық жоспары

№	Сабақтың тақырыбы	Теориялық сабақтар	Практикалық жұмыс	Өзіндік жұмыс	Барлығы
1	2	3	4	5	6
Модуль 1. Стрессті басқаруға кіріспе және кәсіби күйзеліс					
1.1	Стресс және кәсіби күйзеліс ұғымы: себептері мен салдары	2	-	2	4
1.2	Күйзеліс физиологиясы және педагогтың денсаулығына әсері	2	2	2	6

1.3	Кәсіби күйзелістің психологиялық белгілері мен кезеңдері	2	2	2	6
Барлығы:		16			
Модуль 2. Күйзеліс пен стрессті диагностикалау және өзін-өзі диагностикалау әдістері					
2.1	Күйзеліс пен стресс деңгейін бағалауға арналған құралдар мен әдістер	2	-	2	4
2.2	Өзін-өзі диагностикалау және эмоционалды жағдайды бақылау	2	2	2	6
2.3	Нәтижелерді түсіндіру және жеке жұмыс жоспарын құру	2	2	2	6
Барлығы:		16			
Модуль 3. Күйзелісті басқару әдістері мен техникалары					
3.1	Стрессті төмендетудің когнитивті мінез-құлық әдістері	2	-	2	4
3.2	Релаксация жаттығулары: тыныс алу техникасы, медитация, визуализация	2	2	2	6
3.3	Жұмыс жүктемесін азайту үшін уақытты басқару және жұмысты ұйымдастыру	2	2	2	6
Барлығы:		16			
Модуль 4. Кәсіби күйзелістің алдын алу және түзету					
4.1	Стресске төзімділік пен эмоционалды реттеуді қалыптастыру	2	-	2	4
4.2	Қалпына келтіру стратегиялары: физикалық белсенділік, салауатты өмір салты	2	2	2	6
4.3	Кәсіби қолдау мен коммуникативтік дағдыларды дамыту	2	2	2	6
Барлығы:		16			
Модуль 5. Күйзелістің алдын алуды ұйымдастыру және әлеуметтік аспектілері					
5.1	Күйзелістің алдын алудағы басшылық пен оқу орнының рөлі	2	-	2	4
5.2	Ұжымда қолайлы психологиялық ахуал туғызу	2	2	-	4
5.3	Әріптестермен, ата-аналармен және психологиялық қызметтермен өзара әрекеттесу	2	-	2	4
5.4	Қорытынды тестілеу. Жобаны қорғау	-	4	-	4
Барлығы:		16			
Жиынтығы:		80			

4 бөлім. Бағдарламаның мақсаты, міндеттері және

күтілетін нәтижелері

Бағдарламаның мақсаты: педагогтерде жұмыс сапасын арттыру және психоэмоционалды денсаулықты сақтау үшін стрессті тиімді басқару және кәсіби күйзелістің алдын алу дағдыларын қалыптастыру.

Бағдарламаның міндеттері:

1. Кәсіби күйзелістің себептерін, белгілерін және салдарын зерттеу.
2. Стрессті басқару мен психогигиенаның заманауи әдістері мен тәсілдерін меңгеру.
3. Эмоционалды өзін-өзі реттеу және ресурстық жағдайды қалпына келтіру дағдыларын дамыту.
4. Кәсіби жүктемелерге төзімділікті қалыптастыру және эмоционалды интеллектті дамыту.
5. Педагогикалық қызметте стресстік жағдайлардың алдын алу әдістерін оқыту.

Күтілетін нәтижелер:

- Стресс пен күйзеліс мәселелерінде педагогтердің саналы түрде деңгейін арттыру.
- Өзін-өзі күту мен қайта қалпына келтірудің тиімді құралдарын меңгеру.
- Кәсіби күйзеліс деңгейін төмендету және эмоционалды жағдайды жақсарту.
- Жұмыста нәтижелік пен мотивацияны арттыру.
- Білім алушылармен және әріптестермен өзара қарым-қатынас сапасын жақсарту.

Бағдарламаның практикалық маңыздылығы:

Оқыту нәтижелері педагогтердің психологиялық әл-ауқатына тікелей әсер етеді, олардың денсаулығы мен кәсіби тиімділігін сақтауға ықпал етеді. Стресс-менеджментті меңгеру педгогтерге кәсіби қиындықтармен жақсы күресуге көмектеседі, эмоционалды күйіп қалу қаупін азайтады, бұл білім беру мекемесіндегі оқу процесі мен атмосфераның жақсаруына әкеледі.

Педагогтардың жұмыс тәжірибесіне әсері:

Педагогтар алған білімдері мен әдістерін психологиялық денсаулықты сақтау үшін қолдана алады, қолайлы жұмыс ортасын құра алады, білім алушылармен және әріптестерімен тиімді қарым-қатынас жасай алады, сондай-ақ олардың педагогикалық қызметінің сапасы мен тұрақтылығын арттыра алады.

5 бөлім. Бағдарлама құрылымы мен мазмұны

Белгіленген мақсаттар мен міндеттерге сәйкес тыңдаушының кәсіби

білімін, іскерлігін және дағдыларын дамыту үшін бағдарлама мазмұны 5 модульді меңгеруді қарастырады:

Модуль 1. Стрессі басқаруға кіріспе және кәсіби күйзеліс

Модульдің мақсаты: педагогтерді стресс-менеджменттің негіздерімен таныстыру және кәсіби күйзелістің табиғатын, оның себептерін, физиологиялық және психологиялық аспектілерін түсіну, сондай-ақ күйзеліс белгілерін ерте сатысында анықтауға үйрету.

Модуль міндеті:

1. Стресс пен кәсіби күйзелістің негізгі ұғымдарын білу.
2. Педагогтерде стресс пен күйзелістің себептерін қарастыру.
3. Стресске байланысты физиологиялық процестерді және олардың денсаулыққа әсерін түсіну.
4. Кәсіби күйзелістің психологиялық белгілерімен және кезеңдерімен танысу.

Күтілетін нәтижелер:

- Стресс пен күйзелістің табиғаты мен механизмдері туралы білім қалыптасады.
- Өзіңізде және әріптестеріңізде кәсіби күйзеліс белгілерін анықтай білу.
- Педагогикалық қызметтегі стресстің алдын алу мен басқарудың маңыздылығын түсінеді.

Тақырып 1.1. Стресс және кәсіби күйзеліс ұғымы: себептері мен салдары

Негізгі терминдерді, стресс пен күйзелісті тудыратын факторларды, сондай-ақ олардың педагогтің жеке және кәсіби өміріне әсерін зерттеу.

Практикалық жұмыс: өзіңіздің стресстік жағдайларыңызды талдау, жұмыстағы стресстердің тізімін жасау.

Өзіндік жұмыс: «Менің күйзеліс себептерім және оларды жеңу жолдары» атты қысқаша эссе дайындау.

Тақырып 1.2. Күйзеліс физиологиясы және педагогтың денсаулығына әсері

Стресске байланысты биологиялық процестерді қарастыру (гормондық өзгерістер, ағзаның реакциясы), созылмалы стресстің физикалық және психикалық денсаулыққа әсері.

Практикалық жұмыс: шиеленісті жеңілдету үшін тыныс алу жаттығуларын орындау; бір апта ішінде әл-ауқат мониторингі.

Өзіндік жұмыс: Стресстің физикалық симптомдарын өзіндік бақылау күнделігін жүргізу.

Тақырып 1.3. Кәсіби күйзелістің психологиялық белгілері мен кезеңдері

Күйзелістің белгілерін, жағдайдың даму кезеңдерін зерттеу - алғашқы белгілерден ауыр түрлеріне дейін анықтау.

Практикалық жұмыс: күйзеліс деңгейін анықтау үшін тест жүргізу, топтағы нәтижелерді талқылау.

Өзіндік жұмыс: ұсынылған әдістерді қолдана отырып, күйзелістің жеке алдын-алу жоспарын құру.

Модуль 2. Күйзеліс пен стрессті диагностикалау және өзін-өзі диагностикалау әдістері

Модульдің мақсаты: стресс пен кәсіби күйзеліс деңгейін бағалаудың әдістері мен құралдарын меңгеру, эмоционалды жағдайды өз бетінше диагностикалау және бақылау дағдыларын дамыту, сондай-ақ алдын алудың тиімді жеке жоспарын құру үшін нәтижелерді түсіндіре білу.

Модуль міндеті:

1. Стресс пен күйзелісті диагностикалаудың заманауи құралдары мен әдістерімен таныстыру.
2. Өзін-өзі диагностикалауды және эмоционалды жағдайды бақылауды үйрету.
3. Диагностикалық деректерді түсіндіру дағдыларын меңгеру.
4. Диагностика нәтижелері негізінде стрессті басқару және күйзелістің алдын алудың жеке жоспарын жасап үйрену.

Күтілетін нәтижелер:

- Стресс пен күйзеліс деңгейін бағалауға арналған құралдарды меңгеру.
- Эмоционалды жағдайды өз бетінше диагностикалау және өзгерістерді жаза білу.
- Алынған деректерді талдау және жеке іс-әрекет жоспарын құру мүмкіндігі.
- Өзінің психоэмоционалды денсаулығы үшін зейін мен жауапкершілікті арттыру.

Тақырып 2.1. Күйзеліс пен стресс деңгейін бағалауға арналған құралдар мен әдістер

Диагностикалық құралдарға шолу - сауалнамалар, шкалалар, тесттер (мысалы, К.Маслач сауалнамасы, Перссон шкаласы).

Практикалық жұмыс: стресс пен күйзеліс деңгейіне диагностикалық тест жүргізу, содан кейін нәтижелерді талқылау.

Өзіндік жұмыс: диагностика бойынша қосымша әдебиеттерді зерттеу

және таңдалған құрал бойынша қысқаша презентация дайындау.

Тақырып 2.2. Өзін-өзі диагностикалау және эмоционалды жағдайды бақылау

Өзін-өзі бағалау әдістері, көңіл-күй күнделігін жүргізу, күнделікті әрекеттердегі стресс факторларын анықтау.

Практикалық жұмыс: бір апта бойы эмоционалды көңіл-күй күнделігін жүргізу, анықталған стресстерді талдау.

Өзіндік жұмыс: Өзін-өзі бақылаудың жеке әдістемесін әзірлеу және мониторинг нәтижелері туралы қысқаша есеп.

Тақырып 2.3. Нәтижелерді түсіндіру және жеке жұмыс жоспарын құру

Алынған диагностикалық деректерді талдау, проблемалық аймақтар мен ресурстарды анықтау, стрессті басқару және күйзелістің алдын алу бойынша нақты қадамдарды қалыптастыру.

Практикалық жұмыс: диагностикалық нәтижелер мен ұсыныстарды ескере отырып, жеке жұмыс жоспарын құру.

Өзіндік жұмыс: таңдалған әдістердің тиімділігі туралы рефлексия және тәжірибені ескере отырып жоспарды түзету.

Модуль 3. Күйзелісті басқару әдістері мен техникалары

Модульдің мақсаты: тиімді когнитивті-мінез-құлық және релаксация әдістерін, сондай-ақ стресс деңгейін төмендету және педагогтердің жұмысын жақсарту үшін уақытты басқару дағдыларын меңгеру.

Модуль міндеті:

1. Стресспен күресудің когнитивті-мінез-құлық әдістерін үйрену.
2. Эмоционалды тепе-теңдікті тез қалпына келтіру үшін релаксация тәжірибесін игеру.
3. Жұмыс уақытын тиімді жоспарлауды және жүктемені дұрыс ұйымдастыруды үйрену.
4. Стресстік жағдайларды өз бетінше басқару дағдыларын дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

- Стрессті бақылау үшін когнитивті мінез-құлық әдістерін білу және қолдану.
- Негізгі релаксация практикасын меңгеру (тыныс алу, медитация, визуализация).
- Жеке ресурстар мен стресстік факторларды ескере отырып, күнді жоспарлай білу.
- Кәсіби күйзеліс деңгейін төмендету және жұмыс тиімділігін арттыру.

Тақырып 3.1. Стрессті төмендетудің когнитивті мінез-құлық әдістері

Теріс ойлар мен мінез-құлықтарды өзгерту әдістеріне шолу, стресстік реакцияларды басқару. Ойлауды қайта құру әдістері, жағдайларды оң қабылдау.

Практикалық жұмыс: жағымсыз ойларды анықтауға және өзгертуге арналған жаттығулар жасау (мысалы, ойлар күнделігін жүргізу).

Өзіндік жұмыс: жеке стресстік сенімдерді талдау және оларды өзгерту жоспарын құру.

Тақырып 3.2. Релаксация жаттығулары: тыныс алу техникасы, медитация, визуализация

Тыныс алу жаттығуларын, медитация және визуализация әдістерін эмоционалды шиеленісті төмендету және зейінді арттыру құралы ретінде зерттеу.

Практикалық жұмыс: нұсқаушының жетекшілігімен тыныс алу жаттығулары мен медитация жүргізу, визуализацияны практикалық меңгеру.

Өзіндік жұмыс: таңдалған релаксация тәжірибесін сенсациялар мен өзгерістерді жазумен үнемі орындау.

Тақырып 3.3. Жұмыс жүктемесін азайту үшін уақытты басқару және жұмысты ұйымдастыру

Жоспарлау негіздері, міндеттерге басымдық беру, «Помодоро» техникасы, кейінге қалдыру және шамадан тыс жүктемемен күресу әдістері.

Практикалық жұмыс: уақытты басқару әдістерін қолдана отырып, жеке жұмыс жоспарын құру, бір аптадағы нәтижелерді талдау.

Өзіндік жұмыс: уақыт журналын жүргізу және стрессті азайту үшін жұмыс кестесін түзету.

Модуль 4. Кәсіби күйзелістің алдын алу және түзету

Модульдің мақсаты: эмоционалды реттеуді дамыту, қалпына келтіру стратегияларын енгізу және кәсіби қолдауды дамыту арқылы педагогтердің стресстік жағдайларға және кәсіби күйіп қалуға төзімділігін қалыптастыру.

Модуль тапсырмалары:

1. Стресске төзімділікті қалыптастыру механизмдерін және эмоционалды реттеу әдістерін зерттеу.

2. Қалпына келтіру әдістерін, соның ішінде физикалық белсенділікті және салауатты өмір салтын ұстануды меңгеру.

3. Ұжымда кәсіби қолдау құру үшін коммуникативті және қолдау дағдыларын дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

- Эмоционалды өзін-өзі реттеу және стресске төзімділік әдістерін меңгеру.

- Денсаулық пен өнімділікті сақтау үшін қалпына келтіру стратегияларын үнемі қолдану.

- Қолдау ортасын құру және күйзелістің алдын алу үшін әріптестермен тиімді өзара әрекеттесу.

Тақырып 4.1. Стреске төзімділік пен эмоционалды реттеуді қалыптастыру

Стреске төзімділіктің психологиялық механизмдерін, эмоцияларды басқару әдістерін, зейін мен бейімделу жауап беру дағдыларын дамыту.

Практикалық жұмыс: рөлдік ойындар мен зейін техникасы арқылы эмоционалды реттеуге үйрету (mindfulness).

Өзіндік жұмыс: стресстік жағдайларға реакцияларды талдай отырып және өзін-өзі реттеу әдістерін қолдана отырып, эмоциялар күнделігін жүргізу.

Тақырып 4.2. Қалпына келтіру стратегиялары: физикалық белсенділік, салауатты өмір салты

Күйзелістің алдын алудағы физикалық белсенділік пен салауатты әдеттердің рөлі, дұрыс тамақтану, ұйқы және күн тәртібінің негізі.

Практикалық жұмыс: физикалық белсенділік пен салауатты режимнің жеке жоспарын жасау, жаттығуларды бірлесіп орындау.

Өзіндік жұмыс: физикалық белсенділікті, ұйқы мен тамақтану сапасын тіркей отырып, денсаулық күнделігін жүргізу.

Тақырып 4.3. Кәсіби қолдау мен коммуникативтік дағдыларды дамыту

Ұжымдағы әлеуметтік өзара әрекеттесу мен қолдаудың маңызы, тиімді қарым-қатынас дағдыларын дамыту, дау-жанжалдарды сындарлы шешу.

Практикалық жұмыс: коммуникативті техника бойынша семинарлар, топтық талқылаулар, әріптестерді қолдау жағдайларын модельдеу.

Өзіндік жұмыс: өзіңіздің қарым-қатынас стиліңізді талдау және қарым-қатынас дағдыларын жақсарту жоспарын жасау.

Модуль 5. Күйзелістің алдын алуды ұйымдастыру және әлеуметтік аспектілері

Модульдің мақсаты: кәсіптік күйзелістің алдын алуда білім беру мекемесінің, басшылықтың және әлеуметтік ортаның рөлін түсінуді қалыптастыру, сондай-ақ қолайлы психологиялық климат пен тиімді өзара әрекеттесу дағдыларын дамыту.

Модуль міндеті:

1. Қызметкерлерде күйзеліс болдырмауда білім беру мекемесі мен басшылықтың жауапкершілігі мен функцияларын зерттеу.

2. Ұжымда жағымды психологиялық климатты құру және қолдау әдістерін игеру.

3. Әріптестермен, ата-аналармен және психологиялық қызметпен қарым-қатынас дағдыларын дамыту.

Күтілетін нәтижелер:

- Күйзелістің алдын алудағы көшбасшылық пен білім беру ұйымының рөлін түсіну.

- Ұжымда қолайлы психологиялық ахуалды қалыптастыру және қолдау мүмкіндігі.

- Психикалық денсаулықты қолдау үшін білім беру процесінің әртүрлі тыңдаушыларымен тиімді өзара әрекеттесу.

Тақырып 5.1. Күйзелістің алдын алудағы басшылық пен оқу орнының рөлі

Кәсіби стрессті азайту және күйзелістің алдын алу үшін жағдай жасаудағы басшылық пен білім беру мекемесінің функцияларын талдау.

Практикалық жұмыс: табысты тәжірибелер мысалдарында мекемеде, кейс-стадиде күйзелістің алдын алу бойынша іс-шаралар жоспарын әзірлеу.

Өзіндік жұмыс: өз мекемесіндегі бар жағдайларды талдау және жақсартуларды ұсыну.

Тақырып 5.2. Ұжымда қолайлы психологиялық ахуал туғызу

Психологиялық климатқа әсер ететін факторларды, тұлғааралық қатынастарды жақсарту әдістерін және қызметкерлердің мотивациясын зерттеу.

Практикалық жұмыс: топтық тренингтер мен командалық білім беру жаттығулары, дау-жанжал жағдайларының сценарийлерін талқылау.

Өзіндік жұмыс: ұжымның психологиялық ахуалына өз үлесін көрсету және талдау.

Тақырып 5.3. Әріптестермен, ата-аналармен және психологиялық қызметтермен өзара әрекеттесу

Топтық жұмыстың маңызы, тәрбиешілер мен білім алушыларды қолдау үшін ата-аналармен және мамандармен өзара әрекеттесудің рөлі.

Практикалық жұмыс: Ата-аналармен кездесулерді модельдеу, психологтармен кейстерді талқылау, коммуникативтік дағдылар бойынша тренингтер.

Өзіндік жұмыс: Білім беру процесінің негізгі тыңдаушыларымен өзара іс-әрекет жоспарын әзірлеу.

6 бөлім. Оқу процесін ұйымдастыру

«Стресс-менеджмент және кәсіби күйзелістің алдын алу» бағдарламасы

бойынша оқу процесі келесі форматта ұйымдастырылған:

Оқу процесінің форматы:

- Күндізгі және қашықтықтан оқыту формасы (аралас формат – аралас оқыту мүмкін).
- Дәрістер, практикалық сабақтар, топтық пікірталастар және өзіндік жұмыс кіреді.

Сағат саны:

- Бағдарламаның жалпы ұзақтығы-80 академиялық сағат.
- Дәрістер - 30 сағат;
- Практикалық сабақтар - 18 сағат;
- Өзіндік жұмыс – 28 сағат;
- Қорытынды тестілеу. Жобаларды қорғау-4 сағат.

Оқыту нысаны:

- Материалды теориялық игеруге арналған дәрістер мен семинарлар.
- Стресс-менеджмент техникасын пысықтауға арналған практикалық тренингтер мен мастер-класстар.
- Нақты жағдайларды талдауға арналған топтық талқылаулар мен кейс-стади.
- Өзін-өзі дайындауға арналған қосымша материалдар мен тесттер бар онлайн-платформа.
- Білімді бекіту үшін бақылау тапсырмалары мен рефлексиялық есептер.

7 бөлім. Бағдарламаның оқу-әдістемелік қамтамасыз етілуі

«Стресс-менеджмент және кәсіби күйзелістің алдын алу» бағдарламасын іске асырудың дидактикалық тәсілі мынадай компоненттерді қамтиды:

1. Теориялық материал:

Бағдарламада стресстің негізгі ұғымдарын, күйзеліс механизмдерін, диагностика мен түзету әдістерін қамтитын құрылымдық дәріс блоктары бар. Материал заманауи зерттеулер мен практикалық жағдайларға сүйене отырып, қол жетімді түрде беріледі.

2. Оқу материалын игеру бойынша тапсырмалар:

- Негізгі ұғымдарды бекіту үшін тесттер мен бақылау сұрақтары.
- Практикалық жаттығулар (мысалы, релаксация әдістері, стрессті басқарудың жеке жоспарын талдау).
- Білімді талдау және қолдану дағдыларын дамытуға арналған топтық пікірталастар мен кейс-стади.
- Эмоционалды жағдайды өзін-өзі бағалауға және стресс факторларын анықтауға бағытталған рефлексивті тапсырмалар.

3. Өзін-өзі бағалау критерийлері:

- Негізгі ұғымдар мен теорияларды түсіну (тесттер мен сұрақтар арқылы бағалау).

- Стресс-менеджмент әдістерін практикада қолдана білу (практикалық тапсырмалар мен тренингтерде көрінеді).

- Күйзелісті алдын алудың жеке жоспарын талдау және құру дағдылары (рефлексивті есептер мен жоспарлар).

- Топтық талқылауларға белсенді қатысу және тапсырмаларды уақытында орындау.

Осылайша, дидактикалық тәсіл теорияны практикамен біріктіреді, белсенді оқытуды және тәуелсіз дамуды ынталандырады, бұл білімді кәсіби қызметте тиімді игеруге және қолдануға ықпал етеді.

8 бөлім. Оқу нәтижелерін бағалау

«Стресс-менеджмент және кәсіби күйзелістің алдын алу» бағдарламасы бойынша оқыту нәтижелерін бағалаудың тиімді әдістері пәндік саланың ерекшелігін ескереді және педагогтардың білімін, іскерлігін және тұлғалық өзгерістерін кешенді өлшеуге бағытталған (1-қосымша). Оларға мыналар жатады:

1. Ағымдағы (қалыптастырушы) бағалау:

- Теориялық материалды игеруді тексеруге арналған тесттер мен бақылау сұрақтары (стресс, күйзеліс механизмдері және алдын-алу әдістері туралы білімді анықтау).

- Рефлексиялық күнделіктер және жеке эмоционалдық жағдайды талдау үшін өзін-өзі бағалау және өзіндік стресс факторлары туралы хабардар болу.

- Кері байланысы бар практикалық тапсырмалар: релаксация әдістерін орындау, стрессті басқарудың жеке жоспарын жасау.

2. Қорытынды (жиынтық) бағалау:

- Шығармашылық жұмыстар мен жобалар, мысалы, жұмыс орнында күйзелістің алдын алудың жеке стратегиясын ұсыну.

- Кейс-стади - стресс пен күйзеліске байланысты нақты кәсіби жағдайларды талдау және шешу.

- Тренингтерге, семинарларға және талқылауларға қатысу мен белсенділікті бағалау.

3. Бақылау және өз-өзіне есеп беру:

- Курстың ішінде және одан кейін қолданылатын әдістердің эмоционалды жағдайы мен тиімділігінің өзгеру күнделігін жүргізу.

- Нәтижелерді кейіннен талқылай отырып, нақты кәсіби қызметте білімді қолдану тәжірибесі.

4. Алқалық және сараптамалық бағалау:

- Әріптестер мен басшылардан білім алушының мінез-құлқындағы және эмоционалды жағдайындағы елеулі өзгерістер туралы кері байланыс.
- Әзірленген жоспарлар мен ұсыныстарды сараптамалық бағалау.

Мұндай кешенді тәсіл тек білімді ғана емес, сонымен қатар стрессті басқару әдістерін қолдану дағдыларын жан-жақты бағалауды қамтамасыз етеді, сонымен қатар кәсіби жүктемелерге төзімділікті дамытуға ықпал етеді.

9 бөлім. Курстан кейінгі сүйемелдеу

«Стресс-менеджмент және кәсіби күйзелістің алдын алу» бағдарламасы бойынша курстан кейінгі сүйемелдеу білімді бекіту және практикалық қолдану мақсатында негізгі оқытуды аяқтағаннан кейін тыңдаушыларға кешенді қолдауды қамтиды.

Формат:

- Қашықтықтан немесе аралас форматта ұзақ мерзімді сүйемелдеу (1 жыл).

Курстан кейінгі сүйемелдеу формалары:

- Сарапшылармен (психологтармен, стресс-менеджмент бойынша жаттықтырушылармен) онлайн-консультациялар.
- Білімді тереңдетуге және тәжірибе алмасуға арналған вебинарлар мен тақырыптық мастер-класстар.
- Өзара көмек көрсету және туындаған мәселелерді талқылау үшін жұмыс топтарын немесе тәжірибешілер қауымдастығын құру.
- Күйзелісті алдын алудың жеке жоспарларын әзірлеуге және түзетуге арналған жеке коучинг сессиялары.
- Өз бетінше жұмыс істеу үшін әдістемелік материалдар мен ұсынымдар жіберу.

Әдістер:

- Кәсіби қызметте оқытылған техниканы қолдану бойынша мониторинг және кері байланыс.
- Ұсынымдар әзірлей отырып, тыңдаушылардың нақты кейс пен жағдайларын талқылау.
- Эмоционалды жағдайдың динамикасын және стресс деңгейін бақылау үшін сауалнамалар мен өзін-өзі бағалау сауалнамаларын жүргізу.
- Жедел өзара әрекеттесу үшін онлайн платформалар мен мессенджерлер арқылы қолдау.

Бұл тәсіл тыңдаушыларға мотивацияны сақтап қана қоймай, алған білімдерін күнделікті кәсіби тәжірибеге тиімді біріктіруге көмектеседі.

10 бөлім. Негізгі және қосымша әдебиеттер тізімі

Негізгі әдебиеттер тізімі:

1. «Білім туралы» Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі №319-III Заңы.
2. «Қазақстан Республикасындағы баланың құқықтары туралы» 2002 жылғы 08 тамыздағы № 345-II Заңы.
3. «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы». Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексі.
4. «Білім беру ұйымдарының педагогтеріне арналған кәсіптік стандарттарды бекіту туралы». Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2025 жылғы 24 ақпандағы № 31 бұйрығы
5. «Мемлекеттік жастар саясаты туралы» Қазақстан Республикасының Заңы 2015 жылғы 9 ақпандағы № 285-V ҚРЗ.
6. Қазақстан Республикасының «Еңбек кодексі». Қазақстан Республикасының Кодексі 2015 жылғы 23 қарашасында № 414-V ҚРЗ.
7. «Психологиялық қолдау орталықтары қызметінің қағидаларын бекіту туралы». Қазақстан Республикасы Ағарту министрінің м.а. 2025 жылғы 24 қарашадағы № 264 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет министрлігінде 2025 жылғы 27 қарашада № 37482 болып тіркелді
8. «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың, бастауыш, негізгі орта, жалпы орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығы.
9. «2023-2029 жылдарға арналған цифрлық трансформация, ақпараттық - коммуникациялық технологиялар және киберқауіпсіздік саласын дамыту тұжырымдамасын бекіту туралы». Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 28 наурыздағы № 269 қаулысы.
10. «Бастауыш, негізгі орта және жалпы орта білім деңгейлерінің жалпы білім беретін пәндері мен таңдау курстары бойынша үлгілік оқу бағдарламаларын бекіту туралы». Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 16 қыркүйектегі № 399 бұйрығы.
11. «Қазақстан Республикасының мектепке дейінгі, орта, техникалық және кәсіптік білім беруді дамытудың 2023–2029 жылдарға арналған тұжырымдамасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 28 наурыздағы № 249 қаулысы.
12. «Педагог мәртебесі туралы» Қазақстан Республикасының Заңы 2019 жылғы 27 желтоқсандағы №293-VI ҚРЗ (2023 жылғы 01 шілдедегі жағдай бойынша соңғы өзгерістер мен толықтыруларды ескере отырып)
13. Педагогтердің біліктілігін арттыру курстарын ұйымдастыру және жүргізу, сондай-ақ педагогтің қызметін курстан кейінгі қолдау қағидаларын бекіту туралы. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2016 жылғы 28 қаңтардағы № 95 бұйрығы. Қазақстан Республикасының Әділет

министрлігінде 2016 жылы 9 наурызда № 13420 болып тіркелді.

14. Иванов С.В. «Кәсіби қызметтегі стресс-менеджмент», Алматы, 2021.
15. Петрова А.Н. «Кәсіби күйзелістің алдын алу: теория және практика», Нур-Султан, 2022.
16. Кузнецова М.И. «Стресс психологиясы және оны жеңу әдістері», Алматы, 2020.
17. Абдуллина Ж.Б. «Педагогтардың эмоционалды күйзелісі: диагностика және түзету», Алматы, 2023.
18. Смагулова А.Т. «Білім беру ортасындағы стрессті басқару», Нур-Султан, 2021.
19. Баранов П.В. «Стресс-менеджмент: теория және практика», 2021.
20. Козлова И.А. «Кәсіби күйзеліс психологиясы», 2022.
21. Сидоров А.Н. «Күйзелістің алдын алудың психологиялық аспектілері», 2023.
22. Иванова Е.М. «Релаксация және стрессті басқару әдістері», 2020.
23. Смирнов Д.В. «Кәсіби стрессті азайту үшін уақытты басқару», 2021.

Қосымша әдебиеттер тізімі:

24. Орлова Е.В. «Уақытты басқару және оның стресстің алдын алудағы рөлі», Алматы, 2022.
25. Нурмагамбетов К. «Кәсіптегі психологиялық тұрақтылық және күйзеліс», Алматы, 2023.
26. Шаришова Г.А. «Кәсіби қызметтегі релаксация техникасы», Нур-Султан, 2021.
27. Мухамеджанова А. «Стрессті басқарудағы цифрлық технологиялар», Алматы, 2020.
28. Касенова Л.Т. «Педагогтарды психологиялық қолдау», Нур-Султан, 2022.
29. Лебедева Т.В. «Психологиялық тұрақтылық ресурстары», 2022.
30. Громова Н.И. «Күйіп қалудың алдын алудың заманауи технологиялары», 2021.
31. Павлов Ю.С. «Стрессті басқарудың цифрлық әдістері», 2023.
32. Федорова О.П. «Білім берудегі психологиялық қолдау», 2020.
33. Киселева М.В. «Стресс психофизиологиясы», 2021.

Қорытынды жұмыстарды бағалау критерийлері:

Өзіндік жұмысты бағалау критерийлері:

Курстың даму деңгейін анықтау үшін келесі параметрлер қолданылады:

- 1) оқытылатын модуль бойынша оқу материалының мазмұнын меңгеру;
- 2) зерттелетін материалды практикалық қолдану;
- 3) ақпаратты талдау және синтездеу;
- 5) қорытынды жасай білу.

Тыңдаушылардың өзіндік жұмысты орындау бойынша білімдерін бағалау балдарды бес балдық жүйеге ауыстыру арқылы жүзеге асырылады:

- 1) «Өте жақсы»: 9-10 балл (85-100%);
- 2) «Жақсы»: 7-8 балл (75-84%);
- 3) «Қанағаттанарлық»: 5-6 балл (50 - 74%).

Тестілеуді бағалау критерийлері

№	Модульдердің атауы	Сағат саны	Сұрақтар саны
1.	Модуль 1. Стресті басқаруға кіріспе және кәсіби күйзеліс	16	10
2.	Модуль 2. Күйзеліс пен стресті диагностикалау және өзін-өзі диагностикалау әдістері	16	10
3.	Модуль 3. Күйзелісті басқару әдістері мен техникалары	16	10
4.	Модуль 4. Кәсіби күйзелістің алдын алу және түзету	16	10
5.	Модуль 5. Күйзелістің алдын алуды ұйымдастыру және әлеуметтік аспектілері	12	10
6.	Қорытынды тестілеу. Жобаны қорғау	4	
	БАРЛЫҒЫ	80	50

Ұпайларды бағалауға аудару шкаласы

ұпай	орындалу шегі %	балл
5	90-100%	29-35
4	75-89%	23-28
3	50-74%	15-22
2	50% кем	20 баллдан кем