

**XII Международная научно-методическая конференция
«Исследовательская работа и креативный потенциал учительско-ученических сообществ в условиях
цифровизации образования»**

Ресурсы психологических дисциплин для здоровьесбережения студентов младших курсов

(на примере дисциплины «Психологические основы самопознания личности»)

Подготовила: Козачек Ольга Валерьевна,
канд. психол. наук, доцент кафедры
педагогики дошкольного образования
ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

19-20 марта 2026

Адаптация как риск для здоровья студентов

- Трудности физической адаптации
- Трудности социальной адаптации
- Трудности интеллектуальной адаптации

- Степень адаптированности студентов
- Особенности мотивации студентов
- Особенности здоровья студентов

*«Голодно!»,
«Постоянно боюсь проспать»
«Не успеваю купить ничего»,
«Потерялся, не смог найти аудиторию»,
«Чувствую себя одиноко»,
«Не успеваю записывать на лекции...»,
«Не поняла, но боюсь спросить...»,
«Скучаю по родителям»,
«Тут нет снега, как у нас...»
«У меня сломалась помпа (диабет),
можно я пойду...»,
«Я боюсь, что меня отчислят»
«Я хочу, чтобы меня отчислили...»*

Примеры высказываний студентов из
анонимных опросов

Создание психологически безопасной образовательной среды

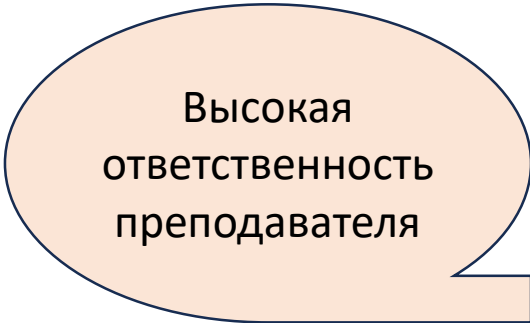


Потребность в безопасности как базовая по А. Маслоу

Высокий уровень напряженности – овладение копинг-стратегиями. И.А. Баева



Индикаторы психологически безопасной образовательной среды



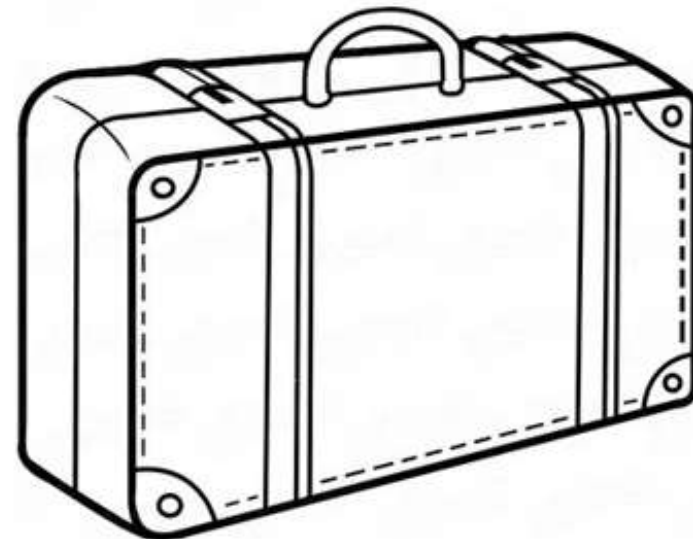
Высокая
ответственность
преподавателя

- позитивное самочувствие студента в учебном процессе;
- отсутствие страха перед преподавателями;
- доверительные отношения студента и педагога;
- готовность задавать педагогу вопросы;
- критичность, креативность, автономность, самостоятельность обучающихся;
- готовность студента отстаивать свое мнение, открыто выражать собственную позицию;
- высокая степень удовлетворенности детей условиями образовательной среды;
- низкий уровень ситуативной тревожности.

Изучение запросов

- Изучение ожиданий
- Выявление пожеланий и опасений
- Отслеживание динамики изменений
- Обратная связь по итогам работы
- Снятие эффекта уникальности ряда тревог и переживаний

5. Упражнение «Чемодан». «Сложите» (запишите или нарисуйте) в чемодан навыки и умения, которые Вы приобрели с помощью курса «Психологические основы самопознания личности».



© Методические материалы для преподавателей психологии

Психологическая диагностика

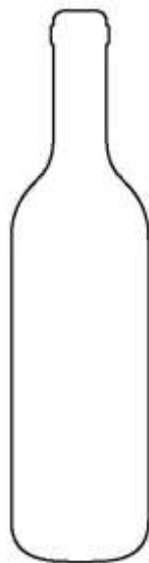


Ресурсы самопознания и саморазвития

Упражнение «Бутылка»¹⁵. Расположитесь поудобнее, закройте глаза и постарайтесь представить себя в виде бутылки. Вспомните, какие события влияли на эту бутылку в течение сегодняшнего дня; какие эмоции и чувства скапливались в этом сосуде; какие качества личности проявились сегодня? Откройте глаза и запишите: события (снаружи сосуда), переживания и качества (внутри бутылки).

Дата проведения самоотчета _____

Место для комментариев _____

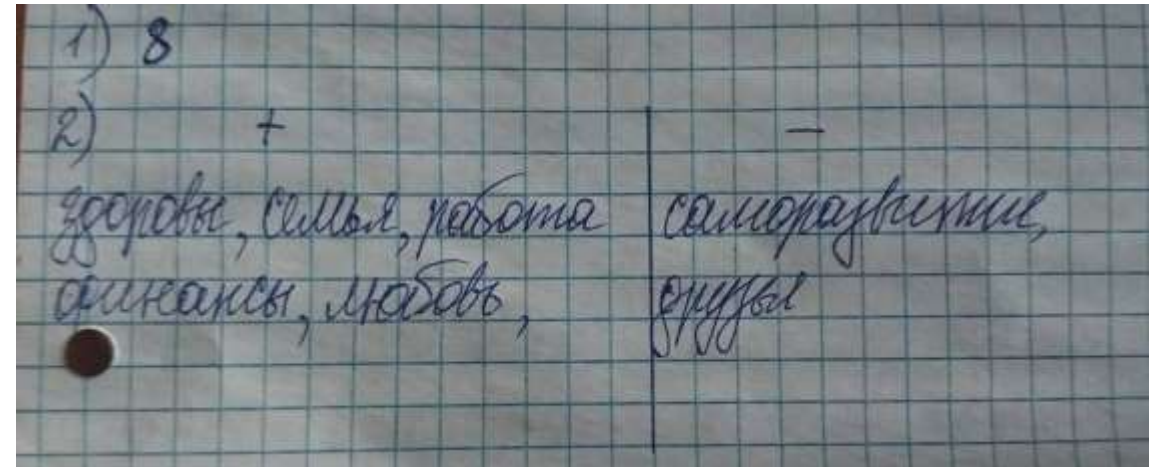


Саморегуляция при остром стрессе²⁶. Познакомьтесь с рекомендациями, отметьте те (выделите номер кружком), которые Вы опробовали, и они оказались эффективными.

1. Если вы получили внезапный сильный стресс, первое правило, которое необходимо взять на вооружение, — это не принимать сразу никаких решений и не совершать никаких действий.
2. Если острый стресс застал вас в помещении — выйдите в туалетную комнату, где есть вода. Смочите холодной водой точки поверхностного расположения артерий: на предплечьях (в «лучевой ямке», где обычно измеряют пульс), область сонных артерий, виски.
3. Налейте холодной воды в стакан и выпейте воду маленькими глотками, осознавая, как она соприкасается с задней стенкой горла.
4. При сердцебиении — помассируйте область каротидных синусов (точки, соответствующие сонным артериям на уровне верх- 55 него края щитовидного хряща гортани, по бокам от гортани), слегка надавите на глазные яблоки.
5. Расслабьте шею, плечи, свесив вниз руки и голову. Постоите несколько минут в такой позиции. Постепенно выпрямитесь и сделайте 6–10 глубоких вдохов, стараясь полностью наполнить легкие воздухом, медленно выдыхая и делая паузу после выдоха.
6. Посмотрите вокруг, сосредоточьте внимание на окружающих вас предметах, называйте их мысленно. Посмотрите в окно на окружающую природу, на небо и подумайте о том, что, несмотря на произошедшее, мир все же прекрасен. Подберите самостоятельно методы и приемы самопомощи при остром стрессе. Обоснуйте свой выбор.

Субъект-субъектный подход

- Письменная и устная обратная связь
- Возможность обратиться за дополнительным объяснением
- Гибкий подход
- Обязательные и дополнительные задания
- Заранее обозначенная система требований
- Последовательное выполнение договоренностей: поощрений и санкций
- Единство требований к преподавателю и студенту



6. Укажите, что можно было бы изменить и дополнить в рабочей тетради, чтобы в будущем сделать нашу работу более интересной и продуктивной.

Спасибо за сотрудничество!

Лекции с использованием методов активного социально-психологического обучения



- Игры
- Дискуссии
- Тренинги

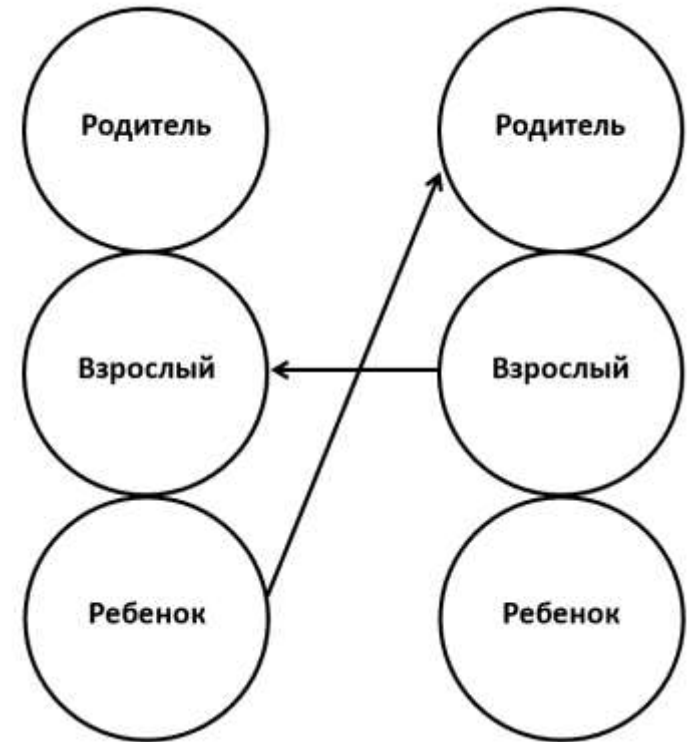
ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ И САМОРАЗВИТИЯ

Задание 1. Кто Я? Упражнение «Надпись на футболке». Придумайте и напишите на футболке то, что позволит окружающим сразу познать «Кто Вы?» и «Какой Вы?»



Место для комментариев: _____

☹️ 😐 😊



Сотрудничество с социально-психологическим центром ВГСПУ



ВОЛГОГРАДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Спасибо за внимание!