

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Институт психолого-педагогического и социального образования  
Кафедра психологии образования и развития

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Ю. А. Жадаев

« 28 » апреля 2025 г.

## **Консультирование по вопросам психологического здоровья**

**Программа учебной дисциплины**

Направление 37.03.01 «Психология»

Профиль «Психология»

*очная форма обучения*

Волгоград  
2025

Обсуждена на заседании кафедры психологии образования и развития  
« 18 » февраля 2025 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Плотникова Н.Н. « 18 » февраля 2025 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института психолого-педагогического  
и социального образования « 10 » марта 2025 г. , протокол № 5

Председатель учёного совета Зотова Н.Г. \_\_\_\_\_ « 10 » марта 2025 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
« 28 » апреля 2025г. , протокол № 10

#### **Отметки о внесении изменений в программу:**

Лист изменений № _____	_____	_____	_____
	(подпись)	(руководитель ОПОП)	(дата)

Лист изменений № _____	_____	_____	_____
	(подпись)	(руководитель ОПОП)	(дата)

Лист изменений № _____	_____	_____	_____
	(подпись)	(руководитель ОПОП)	(дата)

#### **Разработчики:**

Зотова Наталья Георгиевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".

Программа дисциплины «Консультирование по вопросам психологического здоровья» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (утверждён приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. N 839) и базовому учебному плану по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (профиль «Психология»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 28 апреля 2025 г., протокол № 10).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование готовности психолога к проектированию психологически безопасного здоровьесберегающего пространства в процессе консультирования на основе учета психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей растущей личности, а также учитывая потребности других субъектов социальной среды.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Консультирование по вопросам психологического здоровья» относится к вариативной части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Консультирование по вопросам психологического здоровья» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Основы консультативной психологии», «Основы девиантологии», «Основы психологического просвещения», «Психология массовой коммуникации», «Психология профессионального общения», «Социальное взаимодействие в межкультурной среде».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Возрастно-психологическое консультирование», «Групповые формы психокоррекции в работе психолога», «Компьютерная коммуникация в психологии», «Компьютерная психодиагностика», «Психологическое сопровождение семьи группы риска», «Психология семьи», «Психология социальной работы», «Репертуарные техники в диагностике и консультировании», «Современные методы психокоррекционной работы», «Техники интервьюирования», прохождения практики «Производственная практика в профильных организациях».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способен осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса (ПК-2);
- способен организовать работу по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы (ПК-3).

### **В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

#### ***знать***

- систему категорий и понятий, позволяющих определить сущность психологического здоровья личности;
- социально-психологические факторы здоровья и психологические механизмы здорового поведения и здорового образа жизни;
- основные теоретические, технологические и профессионально-этические подходы к групповому и индивидуальному консультированию по проблемам психологического здоровья;
- специфику и структуру консультативной беседы (интервью), его этапы, цели и методы проведения;

#### ***уметь***

- определять взаимосвязь психического физического и социального здоровья;
- выявлять факторы, влияющие на отношение к здоровью обучающихся с учетом их возрастных , психофизических и индивидуальных особенностей;
- оказывать психологическую консультативную помощь в типичных ситуациях запроса по проблематике здоровья;
- оказывать психологическую консультативную помощь в типичных ситуациях запроса, применять методы консультирования, ориентированные на решение проблемы, поиск ресурсов клиентов;

#### **владеть**

- средствами анализа способов и методов поддержания оптимального уровня психологического здоровья личности в контексте ее возрастного развития;
- схемами анализа запросов личности на консультативную психологическую помощь в соответствии со стандартами профессиональной деятельности;
- навыками проведения организационного, диагностического и коррекционно-развивающего этапов консультирования в типичных ситуациях запроса личности.

### **4. Объём дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		6
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	42	42
В том числе:		
Лекции (Л)	20	20
Практические занятия (ПЗ)	22	22
Лабораторные работы (ЛР)	–	–
<b>Самостоятельная работа</b>	30	30
<b>Контроль</b>	–	–
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

### **5. Содержание дисциплины**

#### **5.1. Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Психологические основы здоровья личности	Психология здоровья как научная дисциплина. Основные характеристики психологического здоровья. Психосоматика. Основные психосоматические зависимости. Антропологическая, адаптационная и гуманистическая модели здоровой личности. Полноценно функционирующий человек, по К. Роджерсу и А. Маслоу. Здоровье как определенный уровень развития. Национальные образы здоровья и болезни. Психическое, физическое, нравственное, социальное и психологическое здоровье. Биологический возраст. Возрастные часы. Взаимосвязь физического и психологического возраста. Здоровый образ жизни. Способы и методы поддержания психологического

		здоровья. Многофакторная модель и причины эмоциональных расстройств личности. Патологические изменения эмоциональных свойств личности. Саногенное мышление как средство поддержания здоровья. Внутрличностные конфликты и способы их разрешения. Психологические угрозы личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Информационная агрессия и психологические ловушки социальных сетей. Психологические манипуляции личностью и защита от них. Эмоциональная созависимость и формы созависимых отношений. Психологическое пространство личности.
2	Психологическое консультирование при решении проблем психологического здоровья и социальной дезадаптации личности.	Понятие психологического консультирования. Цели и задачи психологического консультирования при проблематике здоровьесбережения. Специфика применения методов психологического консультирования в системе профилактики, коррекции и нейтрализации отклонений в психологическом здоровье личности. Виды и формы психологического консультирования. Структурные компоненты психологического консультирования. Профессиональная компетентность психолога в сфере психологического здоровья. Этика профессиональной деятельности консультанта.

## 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Психологические основы здоровья личности	10	10	—	14	34
2	Психологическое консультирование при решении проблем психологического здоровья и социальной дезадаптации личности.	10	12	—	16	38

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Секач М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический проект, 2020. — 191 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110026.html>.

2. Соколова Н. Г. Здоровый человек. Сохранение здоровья в различные периоды жизни : учебное пособие / Н. Г. Соколова, И. А. Пономарева. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2021. — 560 с. — ISBN 978-5-222-35205-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104647.html>.

3. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Москва: Академический проект, 2020. URL: <https://www.iprbookshop.ru/110003.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю.

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Фролова Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие/ Фролова Ю.Г.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35533>.— ЭБС «IPRbooks».

2. Грюнвальд Б. Консультирование семьи. Москва: Когито-Центр, 2019. URL: <https://www.iprbookshop.ru/88280.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю.

3. Сапогова Е.Е. Консультативная психология: кейсы и творческие задания. Москва: Московский педагогический государственный университет, 2020. URL: <https://www.iprbookshop.ru/105905.html> ЭБС «IPRbooks», по паролю.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.

2. Электронная библиотечная система IPRbooks. URL: <http://iprbookshop.ru>.

3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru. URL: <http://psyjournals.ru>.

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <http://elibrary.ru>.

5. Портал учебной документации Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://matrix.vspu.ru>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Пакет офисных приложений (редактор текстовых документов, презентаций, электронных таблиц).

2. Дистанционное консультирование СРС на образовательном портале ВГСПУ <http://edu.vspu.ru/>.

3. Сайт центра дистанционных образовательных технологий Волгоградского государственного социально-педагогического университета URL: <http://dist.vspu.ru>.

4. Технологии разработки и публикации сетевых документов.

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Консультирование по вопросам психологического здоровья» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебная аудитория с мультимедийной поддержкой для проведения лекционных занятий.

2. Учебная аудитория для проведения практических занятий.

3. Аудитория для проведения самостоятельной работы студентов с доступом к сети Интернет.

4. Комплект переносного презентационного оборудования.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Консультирование по вопросам психологического здоровья» относится к вариативной части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Консультирование по вопросам психологического здоровья» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.