

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 31.05.2023 16:29:14  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский университет дружбы народов»**

**Филологический факультет**

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и практика личностных ресурсов**

(наименование дисциплины/модуля)

**Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:**

**37.03.01 «Психология»**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):**

**Психология**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2023 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Теория и практика личностных ресурсов» формирование и развитие у студентов научных психологических знаний и практических навыков и умений в области психологии ресурсов личности.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Теория и практика личностных ресурсов» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	УК-6.3. Анализирует свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и т.д.), для успешного выполнения поставленной задачи;
		УК-6.5. Анализирует основные возможности и инструменты непрерывного образования применительно к собственным интересам и потребностям с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда;
ПК-4	Способен анализировать социально значимые проблемы и процессы, выявлять сущность проблем, возникающие в ходе профессиональной деятельности.	ПК-4.1. Разрабатывает и осуществляет мероприятия, направленные на реализацию стратегии по решению социально значимых проблем и процессов;
ПК-5	Способен оказывать психологическую поддержку лицам, нуждающимся в развитии и социальной адаптации с использованием современных методов и технологий, в том числе лицам с ОВЗ.	ПК-5.3. Осуществляет групповое и индивидуальное консультирование клиентов, проведение психологических тренингов по формированию и развитию у клиентов качеств, необходимых для развития и социальной адаптации.
		ПК-5.4. Разрабатывает и применяет профилактические, развивающие и коррекционные программы оказания психологической помощи, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Теория и практика личностных ресурсов» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1 ОП ВО.

В рамках ОП ВО обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Теория и практика личностных ресурсов».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	Основы экономики и менеджмента Методы активного социально-психологического обучения Педагогическая психология Психология управления персоналом Психология личности Психология труда Общий психологический практикум: мышление, речь, воображение Общий психологический практикум: внимание, память Введение в профессию	Personality and Sociale Behaviour / Личность и социальное поведение Основы проектной деятельности Технологии и методы развития лидерского потенциала Психология здоровья и психосоматики Учебно-ознакомительная практика Производственная практика в профильных организациях Педагогическая практика Научно-исследовательская (преддипломная) практика
ПК-4	Способен анализировать социально значимые проблемы и процессы, выявлять сущность проблем, возникающие в ходе профессиональной деятельности.	Антропология	Психологическая служба на предприятии Психология рекламы Политическая психология Психология девиантного поведения Основы консультативной психологии Основы психологической коррекции Психология управления персоналом Психология развития и возрастная психология Практическая деятельность психолога Personality and Sociale Behaviour / Личность и социальное поведение Психология экстремальных ситуаций Экология детства Основы проектной деятельности

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
			Психологическая диагностика и коррекция детско-родительских отношений Тренинг уверенности личности Возрастно-психологическое консультирование Технологии и методы развития лидерского потенциала Психологическая диагностика и коррекция свойств личности Психология здоровья и психосоматики Производственная практика в профильных организациях Педагогическая практика Научно-исследовательская (преддипломная) практика
ПК-5	Способен оказывать психологическую поддержку лицам, нуждающимся в развитии и социальной адаптации с использованием современных методов и технологий, в том числе лицам с ОВЗ.	-	Основы психологической коррекции Основы консультативной психологии Психология общения Введение в психологию семьи и семейное консультирование Психология девиантного поведения Основы нейро- и патопсихологии Методы активного социально-психологического обучения Психология личности Дифференциальная психология Психология экстремальных ситуаций Психологическая диагностика и коррекция детско-родительских отношений Тренинг уверенности личности

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
			Возрастно-психологическое консультирование Психология здоровья и психосоматики Производственная практика в профильных организациях

\* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Теория и практика личностных ресурсов» составляет 3 зачетных единиц.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНОЙ** формы обучения

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
Контактная работа, ак.ч.	34			34	
Лекции (ЛК)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	34			34	
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	29			29	
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	9			9	
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	ак.ч.	<b>72</b>		<b>72</b>	
	зач.ед.	<b>2</b>		<b>2</b>	

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНО-ЗАОЧНОЙ** формы обучения\*

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
Контактная работа, ак.ч.	17			17	
Лекции (ЛК)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	17			17	
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	87			87	
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	4			4	
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	ак.ч.	<b>108</b>		<b>108</b>	
	зач.ед.	<b>3</b>		<b>3</b>	

\* - заполняется в случае реализации программы в очно-заочной форме

Таблица 4.3. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ЗАОЧНОЙ** формы обучения\*

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		1	2	3	4
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>					
Лекции (ЛК)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)					
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>					
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>					
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	ак.ч.				
	зач.ед.				

\* - заполняется в случае реализации программы в заочной форме

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*
Раздел 1. Теоретико-методологические основы изучения личностных ресурсов.	Тема 1. Понятие и подходы к определению личностных ресурсов. Классификации видов личностных ресурсов.	ЛК, СЗ
	Тема 1.2. Теории формирования и развития личностных ресурсов. Внешние факторы формирования личностных ресурсов.	ЛК, СЗ
	Тема 1.3. Внутренние факторы формирования личностных ресурсов. Методики диагностики личностных ресурсов.	ЛК, СЗ
Раздел 2. Практические основы работы с личностными ресурсами.	Тема 2.1. Тип ВНД и темперамент как ресурсы жесткой системы личности. Характер как ресурс гибкой системы личности.	ЛК, СЗ
	Тема 2.2. Половозрастные особенности как основа поиска ресурсов личности. Защитно-совладающий комплекс личности.	ЛК, СЗ
	Тема 2.3. Когнитивные и эмоциональные личностные ресурсы. Жизненный путь, мировоззрение, стратегии жизнедеятельности как метаресурсы личности.	ЛК, СЗ

\* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – семинарские занятия.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий	

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
	лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams)
Компьютерный класс	Компьютерный класс для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная персональными компьютерами (в количестве ___ шт.), доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams)
Для самостоятельной работы обучающихся	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	

\* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*Основная литература:*

1. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08187-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472951> (открытый доступ).

2. Развитие творческого потенциала личности в образовательном процессе : практическое пособие / О. В. Коршунова [и др.] ; ответственные редакторы О. В. Коршунова, О. Г. Селиванова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 319 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-12678-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448014> (*открытый доступ*).

*Дополнительная литература:*

1. Коновалова Мария Владимировна Виртуальное пространство и виртуальный гештальт // Вестник ЧелГУ. 2013. №24 (315). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/virtualnoe-prostranstvo-i-virtualnyy-geshtalt> (*открытый доступ*).
2. Совладающее поведение в семье: социально-психологические особенности совладающего поведения родителей, воспитывающих детей-инвалидов / Е.Г. Бабич, В.Г. Тактаров. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 179 с. : ил. - Библиогр.: с. 148-170. - ISBN 978-5-4475-3877-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276512>
3. Современная личность. Психологические исследования / ред. М.И. Воловиковой, Н.Е. Харламенковой. - Москва : Институт психологии РАН, 2012. - 392 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0237-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=221120>  
Золотарева, К.В. Личностные детерминанты нервно-психической устойчивости у представителей стрессогенной профессии / К.В. Золотарева. - Москва : Лаборатория книги, 2010. - 104 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87277>
4. Коломийцев, Н. Личностно-ориентированные технологии в образовании как фактор безопасного развития личности : монография / Н. Коломийцев, Н. Поддубная ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Институт педагогики и психологии ; науч. ред. В.В. Хромов. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2014. - 292 с. : ил.,табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85341-604-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434807>

*Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>

- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>

- ЭБС «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

- ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>

- ЭБС «Троицкий мост»

2. Базы данных и поисковые системы:

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>



- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>  
- поисковая система Google <https://www.google.ru/>  
- реферативная база данных SCOPUS  
<http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

*Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля\*:*

1. Курс лекций по дисциплине «Теория и практика личностных ресурсов».
2. Учебно-методические материалы (презентации, видео-ссылки) по разделам/темам дисциплины «Теория и практика личностных ресурсов».

\* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система\* оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Теория и практика личностных ресурсов» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

\* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН.

### **РАЗРАБОТЧИКИ:**

**Доцент, кафедра психологии  
и педагогики**



**Чхиквадзе Т.В.**

---

Должность, БУП

---

Подпись

---

Фамилия И.О.

### **РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:**

**Заведующий кафедрой  
психологии и педагогики**



**Башкин Е.Б.**

---

Наименование БУП

---


Подпись

---

Фамилия И.О.

### **РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:**

**Заведующий кафедрой  
психологии и педагогики**



**Башкин Е.Б.**

---

Должность, БУП

---

Подпись

---

Фамилия И.О.