

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.05.2026 14:53:08  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

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

**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)

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Теория и практика личностных ресурсов» входит в программу бакалавриата «Психология» по направлению 37.03.01 «Психология» и изучается в 5 семестре 3 курса. Дисциплину реализует Кафедра психологии и педагогики. Дисциплина состоит из 2 разделов и 7 тем и направлена на изучение специфики анализа жизненной ситуации клиента с целью поиска и актуализации его личностных ресурсов для разрешения запроса клиента.

Целью освоения дисциплины является формирование и развитие у студентов научных психологических знаний и практических навыков и умений в области психологии ресурсов личности.

Задачи:

- формирование системы знаний, включающей принципы, подходы и теоретические концепции психологии личностных ресурсов;
- методы исследования и решения научно-практических задач развития ресурсов личности, сохранения здоровья и развития личности;
- формирование навыков психологического анализа ресурсной системы собственной личности;
- решения задач, связанных с психологическим сопровождением развития различных сфер ресурсной системы личности с целью поддержания психологического здоровья.

## 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 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования 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.	Учебно-ознакомительная практика; Производственная практика в профильных организациях (уровень 1); Основы экономики и менеджмента; Философия; Основы проектной деятельности; Общая психология: мышление, речь, воображение; Введение в профессию; Психология смыслообретения**;	Научно-исследовательская (преддипломная) практика; Педагогическая практика; Методы активного социально-психологического обучения; Personality and Social Behaviour; Психология личности; Экономическая психология**; Психология управления персоналом;
ПК-4	Способен анализировать социально значимые проблемы и процессы, выявлять сущность проблем, возникающие в ходе профессиональной деятельности	Психотехнологии формирования экологического сознания**; Антропология; Производственная практика в профильных организациях (уровень 1);	Научно-исследовательская (преддипломная) практика; Производственная практика в профильных организациях (уровень 2); Педагогическая практика; Психология управления персоналом; Психология рекламы; Политическая психология**; Экономическая психология**; Юридическая психология**; Психология экстремальных ситуаций; Психологическая диагностика и коррекция свойств личности**; Тренинг уверенности личности**; Психологическая диагностика и коррекция детско-родительских отношений**; Психология девиантного поведения; Возрастно-психологическое консультирование**;
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	Психотехнологии формирования экологического сознания**; Практикум по межкультурной коммуникации**;	Тренинг уверенности личности**; Основы нейро- и патопсихологии; Карьерное консультирование**; Возрастно-психологическое консультирование**; Введение в психологию семьи и семейное консультирование; Психологическое консультирование; Психологическая диагностика и коррекция детско-

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
			родительских отношений**; Психология общения; Производственная практика в профильных организациях (уровень 2);

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

\*\* - элективные дисциплины /практики

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

Общая трудоемкость дисциплины «Теория и практика личностных ресурсов» составляет «2» зачетные единицы

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			5
Контактная работа, ак.ч	36		36
Лекции (ЛК)	18		18
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	18		18
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	18		18
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	18		18
Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.	ак.ч.	72	72
	зач.ед.	2	2

Общая трудоемкость дисциплины «Теория и практика личностных ресурсов» составляет «2» зачетные единицы

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очно-заочной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			5
Контактная работа, ак.ч	34		34
Лекции (ЛК)	17		17
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	17		17
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	20		20
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	18		18
Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.	ак.ч.	72	72
	зач.ед.	2	2

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	Теоретико-методологические основы изучения личностных ресурсов	1.1	Понятие и подходы к определению личностных ресурсов. Классификации видов личностных ресурсов. Теории формирования и развития личностных ресурсов. Внешние факторы формирования личностных ресурсов. Внутренние факторы формирования личностных ресурсов. Методики диагностики личностных ресурсов	Понятие "ресурсов личности" различных авторов (С.Хофболл, В.А. Толочек, Э. Динер, Д.А. Леонтьев). Классификация С.Хофболла: объективные, социальные, энергетически ресурсы, свойства личности. Классификация В.А. Толочек: внесубъектные, интересубъектные, интрасубъектные. Классификация Д.А. Леонтьева: психологические ресурсы устойчивости, психологические ресурсы саморегуляции, мотивационные и инструментальные.	ЛК, СЗ
Раздел 2	Практические основы работы с личностными ресурсами.	2.1	Тип ВНД и темперамент как ресурсы жесткой системы личности.	Понятие высшей нервной деятельности и ее характеристики (сила-чувствительность, уравновешенность-неуравновешенность, подвижность-инертность). Расширенная и сокращенная типология темпераментов И.П. Павлова. Темперамент в подходе Б.М,Теплова и В.Д. Небылицина (схема определения и 12-мерная классификация свойств). Регуляционная теория темперамента Я.Стреляу. Активно-специфическая модель темперамента В.М. Русалова. Активно-специфическая модель темперамента И.Н. Трофимовой. Теория типов личности Г.Айзенка. Диагностика методами опроса, тестирования и наблюдения. Консультирование по вопросам темперамента, развития сильных сторон и компенсации трудностей.	ЛК, СЗ
		2.2	Характер как ресурс гибкой системы личности.	Понятия характера, акцентуаций характера и патологии характера (психопатии, расстройства личности. Критерий Ганнушкина-Кербикова. Использование DSM и МКБ для диагностики. Типология акцентуаций А.Е. Личко, Леонгарда-Шмишека, Н.Мак-Уильямс. Проблемы формирования и коррекции характера.	ЛК, СЗ
		2.3	Половозрастные особенности как основа поиска ресурсов личности.	Дифференциальная психология: особенности психологических ресурсов на различных возрастных этапах мужчин и женщин: детство (младенчество, раннее детство, дошкольник), младший школьный, подросток, ранняя, средняя и старшая взрослость. Специфика социального атома на каждом возрастном этапе.	ЛК, СЗ
		2.4	Защитно-совладающий комплекс личности.	Психоаналитическая теория защитных механизмов (З.Фрейд, А.Фрейд, Дж. Вейлант, Н.Мак-Вильямс) и их использование в консультировании. Гешталь-терапия и защитные механизмы по Ф.Перлзу. Понятие совладающего поведения и его классификации (А.Лазарус, Л.И. Анцыферова, В.Д. Бодров). Оценка эффективности копинг-стратегий, стратегии их коррекции.	ЛК, СЗ
		2.5	Когнитивные и эмоциональные личностные ресурсы.	КПТ, арт-терапия, психодрама как методы работы с когнитивными и эмоциональными ресурсами личности. Протоколы использования и их ограничения. Техника "Я-сообщение" и специфика его использования.	ЛК, СЗ
		2.6	Жизненный путь,	Деятельностный подход в практике консультирования. Методика диагностики и работы	ЛК, СЗ

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы	Содержание темы	Вид учебной работы*
		мировоззрение, стратегии жизнедеятельности как метаресурсы личности.	с субъективной картиной жизненного пути (А.А. КРоник, Е.И. Головаха). Использование в психологическом консультировании.	

\* - заполняется только по ОЧНОЙ форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/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 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.	
Для самостоятельной работы	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, 2025. — 173 с.

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, 2025. — 319 с.

### 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 <https://mega.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 «Знаниум» <https://znanium.ru/>

2. Базы данных и поисковые системы

- Sage <https://journals.sagepub.com/>
- Springer Nature Link <https://link.springer.com/>
- Wiley Journal Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>
- Наукометрическая база данных Lens.org <https://www.lens.org>

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

1. Курс лекций по дисциплине «Теория и практика личностных ресурсов».

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

**РАЗРАБОТЧИКИ**

Доцент кафедры психологии и педагогики

---

Должность

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО**

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

---

Должность

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП**

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

---

Должность

Чхиквадзе Т.В.

---

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

---

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

---

Фамилия И.О