Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Матвеев Александр Валерьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 24.07.2026 14:11:23
Уникальный программный ключ:
287d28879a9eafccca070f6fe8b2fd87c7444eca

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вологодский государственный университет»
(ВоГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной и воспитательной деятельности
_____ А.В. Матвеев
31 марта 2025 г.

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ: ДИАЛОГ С СОБОЙ И МИРОМ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление подготовки: ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ

Направленность (профиль): ВСЕ ПРОФИЛИ ПОДГОТОВКИ

Квалификация выпускника: БАКАЛАВР

Форма обучения: ЗАОЧНАЯ

Кафедра: ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Вологда
2025 г.

Составитель рабочей программы
К.псх.н., доцент _____ /И.В. Фокина /

Рабочая программа дисциплины ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ: ДИАЛОГ С СОБОЙ И МИРОМ разработана в соответствии с ФГОС ВО и составлена на основании учебных планов.

Рабочая программа одобрена на заседании научно-методического совета университета.
Протокол от «31» марта 2025 г. № 4.

Председатель научно-методического совета _____ /Матвеев А.В./

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образовательной деятельности _____ /О.И. Лихачева/

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Психология личности: диалог с собой и миром» является формирование у студентов компетенций, обеспечивающих совершенствование навыков понимания себя и отношения к себе; развитию способности конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими; осознанному отношению к выстраиванию траектории своего личного и профессионального развития.

Необходимо содействовать развитию у студентов:

- умению рефлексировать и адекватно оценивать свою личность в различных ситуациях общения и деятельности;
- практическому освоению и отработке основных приемов и методов управления и коррекции своего поведения;
- мотивации к профессионально-личностному развитию.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Психология личности: диалог с собой и миром» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1, является дисциплиной по выбору.

«Психология личности: диалог с собой и миром» является важным курсом в системе профессиональной подготовки студентов, поскольку развитие навыков самопознания является важнейшей компетенцией профессионального и личностного развития. Совершенствование собственных сильных качеств позволяет личности развивать и совершенствовать людей вокруг.

Требования к предварительной подготовке обучающегося: для освоения данной дисциплины как последующей необходимо изучение дисциплины «Психология профессиональной деятельности».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: освоение данной дисциплины как предшествующей необходимо при прохождении преддипломной практики и итоговой аттестации.

Освоение дисциплины возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

УК 6.1. Использует инструменты и методы управления временем для достижения поставленных целей

Знает принципы и методы эффективного планирования времени

Умеет планировать и организовывать свое рабочее и личное время

Владеет навыками тайм-менеджмента

УК 6.2. Определяет задачи саморазвития и профессионального роста

Знать способы оценки индивидуального личностного потенциала, уровня профессионального развития

Уметь определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста на основе самооценки и уровня притязаний

Владеть технологией разработки программ саморазвития и профессионального роста

УК 6.3. Использует основные возможности и инструменты образования в течение всей жизни для реализации собственных потребностей

Знать основные возможности и инструменты непрерывного образования

Умеет планировать свою личностную и профессиональную траекторию развития; расставлять приоритеты

Владеть технологией построения индивидуализированной траектории профессионального и личностного роста в системе непрерывного образования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕТ (72 часа), в том числе в семестрах:

Курс/ сессия	Трудоемкость							РГР, курсовая работа, курсовой проект, контрольная работа	Форма промежуточной аттестации
	Всего		Контактная работа			СРС	Контроль		
	ЗЕТ	час.	час.			час.	час.		
			Лк.	Пр.	Лаб.				
2/летняя	2	72	4	4	-	60	4	-	зачёт

№	Наименование разделов и тем/ вид занятия	Курс/ сессия	Кол-во часов	Индикаторы достижения компетенций	Форма текущего контроля
1	**Тема 1. Понятие о психологически здоровой личности**	**2/летняя**	**8,5**		
	Лекция 1. Понятие о норме и патологии личности Понятие о личности в психологии. Норма и патология. Различные подходы к понятию «норма». Психологическое и психическое здоровье личности. Характеристика психологически здоровой личности.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Фронтальный опрос
	Практическое занятие 1. Психическое здоровье Проанализировать критерии психического здоровья. Разработать способы профилактики психического здоровья. Решение кейсов.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Решение кейсов
	Самостоятельная работа: изучение материала лекции 1, чтение дополнительной литературы, изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Психическое здоровье».		7,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Составление кластера «Психическое здоровье»
2	**Тема 2. Психология ума**	**2/летняя**	**8,5**		
	Лекция 2. Психология ума Ум как совокупность способностей к мышлению, познанию, запоминанию, пониманию, оценке и пр. Ум, разум, рассудок. Интеллект. Интеллектуальная компетентность. Сообразительность и другие умственные качества личности.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Фронтальный опрос
	Практическое занятие 2. Фитнес для мозга Освоить эффективные приемы развития мыслительной деятельности. Решение кейсов.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Решение кейсов
	Самостоятельная работа: изучение материала лекции 2, чтение дополнительной литературы, изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Интеллектуальная компетентность личности».		7,5		Составление кластера «Интеллектуальная компетентность личности»
3	**Тема 3. Психология эмоций**	**2/летняя**	**8,5**		
	Лекция 3. Психология эмоций Эмоции как ресурс эффективного принятия решений. Эмоциональный интеллект. Эмоциональная компетентность. Контроль импульсивности. Стрессоустойчивость.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Фронтальный опрос

	Практическое занятие 3. Управление стрессом Освоить приемы психической саморегуляции, конкретные способы управления эмоциональным состоянием. Решение кейсов.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Решение кейсов.
	Самостоятельная работа: изучение материала лекции 3, чтение дополнительной литературы, изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Психология эмоций».		7,5		Составление кластера «Психология эмоций»
4	**Тема 4. Психология любви и психология счастья**	**2/летняя**	**8,5**		
	Лекция 4. Психология любви Понятие любви в психологии. Значение любви и отношений в жизни. Способность любить и быть любимым в трех видах любви.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Фронтальный опрос
	Практическое занятие 4. Психология счастья Выделить причины и последствия несчастья (беспокойства). Освоить приемы счастливой жизни: образ мыслей, «быть собой», добрые дела, интерес к окружающим и др. Решение кейсов.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Решение кейсов
	Самостоятельная работа: изучение материала лекции 4, чтение дополнительной литературы, изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Психология любви и счастья».		7,5		Составление кластера «Психология любви и счастья»
5	**Тема 5. Психология общения**	**2/летняя**	**8,5**		
	Лекция 5. Психология общения Понятие общения в психологии. Коммуникативная, интерактивная и перцептивная стороны общения. Умение расположить людей к себе.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Фронтальный опрос
	Практическое занятие 5. Практика общения Освоить способы доброжелательного и эффективного взаимодействия с окружающими. Решение кейсов.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Решение кейсов
	Самостоятельная работа: изучение материала лекции 5, чтение дополнительной литературы, изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Психология эффективного общения».		7,5		Составление кластера «Психология эффективного общения»
6	**Тема 6. Психология конфликта**	**2/летняя**	**8,5**		
	Лекция 6. Психология конфликта Понятие конфликта. Виды и функции конфликтов. Динамика конфликта. Стратегии поведения в конфликте. Разрешение и профилактика конфликта.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Фронтальный опрос
	Практическое занятие 6. Управление конфликтом. Освоить приемы эффективного управления и разрешения конфликтов. Решение кейсов.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Решение кейсов
	Самостоятельная работа: изучение материала лекции 6, чтение дополнительной литературы, изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Управление конфликтом»		7,5		Составление кластера «Управление конфликтом»
7	**Тема 7. Психология самопрезентации и успешности**	**2/летняя**	**8,5**		
	Лекция 7. Психология самопрезентации Понятие «имидж», «харизма», «самопрезентация». Внешность человека. Одежда и характер. Стиль в одежде. Психология успеха и успешности.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Фронтальный опрос
	Практическое занятие 7. Психология успеха. Отработать имидж-упражнения. Решение кейсов.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Решение кейсов
	Самостоятельная работа: изучение материала лекции 7, чтение дополнительной литературы,		7,5		Составление кластера

	изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Самопрезентация и успешность»				«Самопрезентация и успешность»
8	**Тема 8. Психологические ресурсы личности**	**2/летняя**	**8,5**		
	Лекция 8. Психологические ресурсы Понятие ресурсов. Определение физических, духовных, интеллектуальных, личностных и прочих ресурсов. Диагностика ресурсного состояния. Базовые ресурсы личности для оптимизации психических состояний.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Фронтальный опрос
	Практическое занятие 8. Технологии позитивной психологии Освоить способы управления внутренними ресурсами личности. Решение кейсов.		0,5	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Решение кейсов
	Самостоятельная работа: изучение материала лекции 8, чтение дополнительной литературы, изучение учебных пособий, составление тезисного плана ответа на вопросы темы, составление кластера «Управление психологическими ресурсами»		7,5		Составление кластера «Управление психологическим и ресурсами»
	ИТОГО		**72**		

5. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

5.1. Перечень контрольных вопросов и заданий для текущего контроля представлен в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

5.2. Перечень контрольных вопросов и заданий для промежуточной аттестации

5.2.1 Задания для проведения промежуточной аттестации в форме зачета могут включать:

- вопросы, требующие устного или письменного ответа;
- практические задания/ задачи, требующие практического решения и ответа в письменной форме;
- тесты, проводимые в письменной или электронной форме.

Вопросы, требующие устного или письменного ответа

1. Раскройте понятие личности в психологии.
2. Раскройте понятие «норма и патология» личности.
3. Охарактеризуйте различные подходы к понятию «норма» личностного развития.
4. Охарактеризуйте психологическое и психическое здоровье личности.
5. Раскройте характеристики психологически здоровой личности.
6. Раскройте «ум» как совокупность способностей к мышлению, познанию, запоминанию, пониманию, оценке и пр.
7. Покажите различие понятий: ум, разум, рассудок.
8. Раскройте понятие интеллекта в психологии.
9. Раскройте понятие интеллектуальной компетентности.
10. Охарактеризуйте сообразительность и другие умственные качества личности.
11. Охарактеризуйте эмоции как ресурс эффективного принятия решений.
12. Охарактеризуйте эмоциональный интеллект.
13. Охарактеризуйте эмоциональную компетентность.
14. Охарактеризуйте контроль импульсивности.
15. Раскройте понятие стрессоустойчивости в психологии.
16. Охарактеризуйте понятие любви в психологии.
17. Раскройте значение любви и отношений в жизни личности.
18. Охарактеризуйте способность любить и быть любимым в трех видах любви.
19. Раскройте понятие общения в психологии.

20. Раскройте коммуникативную сторону общения.
21. Раскройте интерактивную сторону общения.
22. Охарактеризуйте перцептивную сторону общения.
23. Раскройте умение личности расположить людей к себе.
24. Раскройте понятие конфликта. Виды и функции конфликтов. Динамика конфликта.
25. Охарактеризуйте стратегии поведения в конфликте. Разрешение и профилактика конфликта.
26. Охарактеризуйте понятия «имидж», «харизма», «самопрезентация».
27. Раскройте значение внешности человека. Одежда и характер. Стиль в одежде.
28. Раскройте понятие психологических ресурсов личности.
29. Дайте характеристику физических, духовных, интеллектуальных, личностных и прочих ресурсов личности.
30. Раскройте возможности диагностики ресурсного состояния личности.
31. Раскройте базовые ресурсы личности для оптимизации психических состояний.
32. Раскройте психологию успеха и успешности.

5.2.2 Оценивание уровня сформированности индикаторов компетенций у обучающихся на соответствие их подготовки ожидаемым результатам, описание их показателей, критериев и шкал оценивания в процессе проведения промежуточной аттестации представлено в Фонде оценочных средств по данной дисциплине.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

Библиографическое описание по ГОСТ	**Кол-во экземпляров в НБ ВоГУ**
1	**2**
Рекомендуемая литература	
1. Багадирова С. К., Юрина А. А. Материалы к курсу "Психология личности": [электронный ресурс] учебное пособие : в 2-х ч., Ч. 2. Раздел "Теории личности" / С. К. Багадирова, А. А. Юрина – М.: Директ-Медиа, 2014, 172 с - режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232088	ЭБС «Университетская библиотека online»
2. Хьелл Л. Теории личности. / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 2007. – 608 с.	101
Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. - Москва: Институт психологии РАН, 2007. - 213 с.	1
Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова. - Москва: Наука, 2010. - 519 с.	1
Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2008. - 255 с.: ил. .	1
Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление/ В. А. Бодров. - Москва: Per Se, 2007. - 528 с.	2
Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. - Санкт-Петербург: Сентябрь, 2001. - 260 с.	2
Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента: учебник для вузов / И. И. Исаченко. - Москва: ИНФРА-М, 2017. - 310 с.	8
Шварц, Б. Практическая мудрость: правильный способ делать правильные вещи: пер. с англ./ Барри Шварц, Кеннет Шарп. - Москва: [Олимп-Бизнес], 2015. – 372 с.	1
Фромм Э. Бегство от свободы [электронный ресурс] / Фромм Э.. - Москва: Директ-Медиа, 2008. - 442 с..- режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39248	ЭБС «Университетская библиотека online»
Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности [электронный ресурс] / Фромм Э.. - Москва: Директ-Медиа, 2007. - 1262 с. - режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=26585	ЭБС «Университетская библиотека online»

1. Общая психология (психология личности): практикум/ [сост. Н.В. Носова, Т.А. Поярова, И.В. Фокина и др.]. – Вологда: ВоГУ, 2015. - 91 с. – Режим доступа: http://www.library.vstu.edu.ru/biblio/nosova/book1/2015_nosova_ob_psihol.pdf	ЭБС «Университетская библиотека online»

6.2. Информационное обеспечение

1. Мир психологии [Электронный ресурс]/ В. Качалов.-Режим доступа: http://psychology.net.ru.- Заглавие с экрана.- (Дата обращения: 10.01.2020)
2. Psychology. ru [Электронный ресурс]: психология на русском языке.- Режим доступа: http://www. psychology.ru.- Заглавие с экрана.- (Дата обращения: 10.01.2020)
3. Вопросы психологии [Электронный ресурс]: [журнал].- Москва: НИИТ МГАФК, 2013. –Режим доступа: http://www.voppsy.ru. - Заглавие с экрана.- (Дата обращения: 10.01.2020)
4. Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система. – Москва: Директ-Медиа : НексМедиа. – Режим доступа: http://www.biblioclub.ru. – Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 10.01.2020)

6.3. Программное обеспечение дисциплины:

Лицензионное ПО:
1.Microsoft Office Professional Plus 2007;
2. Windows 7 Professional Russian.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

№ п/п	Перечень основного оборудования
1	**2**
1.	Ноутбук
2.	Экран
3.	Мультимедийный проектор

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ,
ВНОСИМЫЕ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Содержание изменения	Протокол заседания кафедры	Автор рабочей программы дисциплины, ответственный за внесение изменений	Зав. кафедрой
1.	Внесены изменения в: - п.4 Структура и содержание учебной дисциплины; - п. 5.2. Перечень контрольных вопросов и заданий для промежуточной аттестации	Протокол заседания Ученого совета университета от «08» мая 2026 г. № 10	И.В. Фокина	Н.В. Носова