

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.05.2026 12:58:48
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

**Международный институт консультативной психологии,
психоанализа и нейропсихологии**

**Фонд
оценочных средств
по дисциплине: «Эмоционально-волевая регуляция и личная
эффективность»**

**Уровень высшего образования
МАГИСТРАТУРА**

Направление подготовки
37.04.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки
Психология организации и бизнеса

Квалификация
магистр

Форма обучения
очно-заочная

Москва
2026

Лист согласований

Фонд оценочных средств дисциплины **«Эмоционально-волевая регуляция и личная эффективность»** предназначен для контроля знаний обучающихся по специальности 37.04.01 Психология, направленность (профиль) подготовки Психология организации и бизнеса, утвержденным приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 N 841, согласован и рекомендован к утверждению.

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры организационной психологии и психологии труда

протокол № 6 от «25» декабря 2025 г.

Исполнители:

доцент кафедры

организационной психологии и психологии труда И.П. Матвеева

Согласовано:

Директор Международного института

консультативной психологии,

психоанализа и консультативной психологи

Е.Ю. Небродовская-Мазур

Содержание

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Ключи правильных ответов к фонду оценочных средств

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
ПК-2.	Способен осуществлять научно-исследовательскую деятельность в бизнес-сфере	ПК-2.1.Способен планировать и разрабатывать программы научных исследований в бизнес-сфере. ПК-2.2.Способен реализовывать научно-исследовательские программы в бизнес- сфере	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

Вопросы для опроса:

1. Провести сравнение подходов саморегуляции: на физиологическом уровне, как регулятор жизнедеятельности человека (Н.А.Бернштейн); на когнитивном уровне активность выступает как целенаправленный и регулируемый процесс по переработке информации (Б.Ф.Ломов и др.); информационный уровень обеспечивает регуляцию предметного действия (Д.А.Ошанин),
2. Определить внешние и внутренние факторы произвольной активности.
3. Проведение дискуссии: Примерные вопросы для обсуждения:
 - Произвольная активность и эффективность деятельности.
 - Произвольная активность в рамках социальной системы человека.
4. Обсуждение проблемы «История развития взглядов на проблему воли в отечественной и зарубежной психологии».
5. Составить схему «Классификация волевых качеств. Специфика проявления волевых качеств в разных видах деятельности».
 - Провести мозговой штурм на тему «Формирование волевых качеств в спорте».
 - Учебно-деловая игра по проблеме - «Характеристика проявлений волевой регуляции в раннем, дошкольном, младшем школьном, подростковом, старшем школьном, в юности, зрелости, старости». Обсуждение итогов игры
 - Проведение ситуационно-ролевой игры «Организация психологической помощи по развитию волевой регуляции»). Обсуждение итогов игры
- 6.Провести диагностический практикум, который предусматривает:
 - Изучения индивидуального стиля саморегуляции
7. По результатам диагностики разработать рекомендации по профилактики саморегуляции. Обсуждение результатов.
8. Подготовить и провести обсуждение по проблеме индивидуального стиля деятельности.
9. Решение кейсов: «Регуляторно-личностные качества и их роль в формировании

саморегуляции». Кейсы предлагает преподаватель. Обсуждение результатов.

10. Провести учебно-деловую игру: «Поведение психолога при работе со спортсменами». Обсуждение результатов игры.

Темы для доклада (в т.ч. для подготовки в мини-группах 3-5 человек):

1. Саморегуляция произвольной активности: обзор взглядов.
2. Отечественные исследователи воли. Современные подходы к проблеме волевой регуляции.
3. Регуляция психических состояний в трудных жизненных ситуациях.
4. Психологические механизмы развития человека как субъекта деятельности.
5. Соотнесите понятия «активность» и «деятельность».
6. Какие критерии сказываются на разный уровень активности, мере субъектности, проявляющихся в организации жизни.
7. Что включает в себя механизм обеспечения активизирующей позиции субъекта
8. Субъектный подход и его использование в волевой регуляции.
9. Становление волевой регуляции у подростков.
10. Функциональная модель регуляции психических состояний.
11. Методы профилактики саморегуляции поведения и эмоционально-волевой регуляции личности.

Типовые индивидуальные задания

1. Саморегуляция в философских и религиозных практиках.
2. Культурно-исторический подход к пониманию саморегуляции.
3. Физиологические механизмы саморегуляции.
4. Виды саморегуляции.
5. Характеристика методов саморегуляции.
6. Сущность, методика и практическое использование АТ.
7. История и современное применение медитации.
8. Роль саморегуляции в поддержании здоровья.
9. Психотехнологии успешного управления собой.
10. Самопрограммирование личности.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Типовые вопросы к аттестации (зачет)

1. Психологические механизмы развития человека как субъекта деятельности.
2. Соотнесите понятия «активность» и «деятельность».
3. Какие критерии сказываются на разный уровень активности, мере субъектности, проявляющихся в организации жизни.
4. Что включает в себя механизм обеспечения активизирующей позиции субъекта
5. Дайте определение саморегуляции произвольной активности
6. Охарактеризуйте индивидуальный стиль саморегуляции.
7. Проблемы воли и волевой регуляции в психологии.
8. Подход рассмотрения воли как волюнтаризма.
9. Рассмотрение воли как особой формы психической регуляции.
10. Зарождение волевой регуляции.
11. Физиологические механизмы воли.
12. Волевой акт и его структура.
13. Волевые качества личности.

14. Структура волевой регуляции.
15. Становление волевой регуляции в детстве.
16. Становление волевой регуляции у младших школьников.
17. Становление волевой регуляции у взрослых.
18. Личностный уровень произвольной регуляции.
19. Виды регуляции в психологии.
20. Психологические механизмы волевой регуляции.
21. Современные проблемы изучения волевой регуляции.
22. Методы изучения волевой регуляции.
23. Экспериментальное изучение волевой регуляции в разных возрастах.
24. Методы и методики изучения волевой регуляции.
25. Методы и методики изучения саморегуляции.
26. Методы и методики изучения регуляции психических состояний.
27. Сравнение саморегуляции и волевой регуляции.
28. Субъектный подход и его использование в волевой регуляции.
29. Становление волевой регуляции у подростков.
30. Что понимается под психологией психических состояний.
31. Функциональная модель регуляции психических состояний.
32. Методы профилактики саморегуляции поведения и эмоционально-волевой регуляции личности.

Вопросы для тестирования по дисциплине

1. Тревожность, как психологическое качество личности, подразделяется на следующие виды:
 - а) Креативная, когнитивная, разумная и интеллектуальная тревожность;
 - б) Общая, устойчивая, ситуативная и личностная тревожность;
 - в) Поверхностная, основательная, практическая и воображаемая тревожность;
 - г) Реальная, мнимая, моральная и невротическая тревожность.
2. Эмоциональное запоминание, на уровне долговременной памяти, у человека является таковым по причине:
 - а) Значимости объекта запоминания;
 - б) Когнитивной установки;
 - г) Мотивационной нацеленности.
3. Эмоции это:
 - а) Психическое отражение окружающей действительности;
 - б) Процесс интериоризации в онтогенезе;
 - в) Филогенетическая экстериоризация;
 - г) Нервная раздражимость.
4. Эмоции, в общем и целом, как класс психических явлений, понимаются в качестве:
 - а) Психического состояния;
 - б) Психического явления;
 - в) Психического объекта;
 - г) Психического процесса.
5. Функциями эмоций, характерными для всей эмоционально-чувственной сферы человека, являются:

- а) Изобразительная, нужная, отзывчивая, замечательная, восстанавливающая, теоретическая, мнительная, эффективная;
- б) Инстинктивная, потребностная, промежуточная, долговременная, проекционная, замещающая, создающая, практическая;
- в) Сигнальная, регулятивная, выразительная, познавательная, кумулятивная, организационная, стимулирующая, направляющая;
- г) Воображение, мышление, речь, потребности, темперамент, характер, способности, воля.

6. Видами эмоциональных состояний являются:

- а) Ощущение, восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь;
- б) Бессознательное, предсознательное, подсознательное, сознательное, надсознательное, сверхсознательное, суперсознательное;

в) Тревога, стресс, фрустрация, аффект, гнев, удивление, радость;

г) Потребности, темперамент, характер, способности, чувства, воля, мотивация.

7. Теория, рассматривающая эмоции как субъективное отражение физиологических процессов и утверждающая их произвольный характер от процессов, происходящих в организме, имеет название:

- а) Теория Джемса-Ланге;
- б) Теория Кеннона-Барда;
- в) Теория социального научения;
- г) Теория П.Я. Гальперина и Д.Б. Эльконина.

8. Теория, утверждающая, что эмоции являются результатом переработки сигналов, поступающих в мозг из внешней и внутренней среды носит название:

- а) Теория Джемса-Ланге;
- б) Теория Кеннона-Барда;
- в) Теория «научения»;
- г) Теория В.С. Мухиной и Д.Б. Эльконина.

9. Аффект, как психическое эмоциональное состояние, характеризуется:

- а) Потерей самоконтроля;
- б) Поведенческим алгоритмом;
- в) Скрипт-программой поведения;

10. Агрессивность и враждебность как психологические эмоциональные свойства личности, психодиагностически изучаются с помощью:

- а) Теста-задания Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн;
- б) Тестовой методики А. Басса и А. Дарки;
- в) Теста-опросника Г.Ю. Айзенка и А.Г. Шмелева;
- г) Методики С.Л. Рубинштейна и К.А. Абульхановой-Славской.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий;	Задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в ответах нет ошибок,

	2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей;	получен верный ответ, задание решено рациональным способом.
Хорошо	3. Самостоятельность суждений по отдельным проблемам;	Задание решено с помощью преподавателя.
	4. Аргументация авторской позиции;	При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок;
	5. Наглядность и иллюстративность примеров;	есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ
Удовлетворительно	6. Интеграция знаний из междисциплинарных областей;	Задание решено с подсказками преподавателя.
	7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью).	При этом задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе объяснения; задание решено не полностью или в общем виде.
Неудовлетворительно		Задание не решено.

Оценивание подготовки доклада, сообщения с презентацией

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Раскрытие темы; 2. Глубина проработки проблемы; 3. Представление информации; 4. Информативность и оформление презентации; 5. Ответы на вопросы.	Тема раскрыта полностью. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит глубокий и детальный анализ темы с опорой на авторитетные, достоверные источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими глубокое понимание обучающимися сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использованы профессиональные термины. Информация по заявленной теме изложена полно и четко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением

		примеров и/или пояснений.
Хорошо		Тема в целом раскрыта. Проводит анализ темы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Демонстрирует понимание значимости раскрываемой темы, обосновывает тему. Проводит анализ темы с опорой на источники и литературу, Интернет-ресурсы. Работу сопровождает примерами, иллюстрирующими понимание обучающимися сути поставленной проблемы, логики ее изложения. Представляемая информация в целом систематизирована, последовательна и логически связана. Использованы профессиональные термины. Информация по заявленной теме изложена чётко. Отсутствуют фактические ошибки и ошибки в представляемой информации. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.
Удовлетворительно		Тема не полностью раскрыта. Отсутствуют выводы. Не понимает значимость раскрываемой темы, не может ее обосновать. Анализ темы поверхностный, отсутствуют примеры, опора на один источник. Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины. Информация, изложенная в презентации, не соответствует обозначенной теме. В тексте и презентации присутствуют серьёзные ошибки, информация недостаточно структурирована. Нет ответов на вопросы.
Неудовлетворительно		Задание не выполнено.

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота выполнения тестовых задания; 2. Своевременность выполнения задания;	Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос
Хорошо		Выполнено 70 и более % заданий

	3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования; 5. и т.д.	предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.
Удовлетворительно		Выполнено 50 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
Неудовлетворительно		Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)

Оценивание зачета

№	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций/ индикаторов	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	зачет ПК-3	зачет представляет собой выполнение обучающимся заданий, включающего в себя: Задание №1 – теоретический вопрос на знание базовых понятий предметной области дисциплины, а также позволяющий оценить степень владения обучающимся принципами предметной области дисциплины, понимание их особенностей и взаимосвязи между ними; Задание №2 – задание на анализ ситуации из предметной области дисциплины и выявление способности обучающегося выбирать и применять соответствующие принципы и методы решения практических проблем, близких к профессиональной деятельности; Задание №3 – задание на проверку умений и навыков, полученных в результате освоения дисциплины; Задание № 4 – активное участие в опросе (индивидуальном или фронтальном), демонстрация полной самостоятельности суждений по отдельным проблемам, аргументация авторской позиции в полной мере, раскрытие связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью. Задание № 5 – подготовка доклада (презентации) по предложенным темам. Задание № 6 – выполнение теста.	Выполнение обучающимся заданий оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 1-2 баллов Задание 2: 1-2 баллов Задание 3: 1-2 баллов Задание 4: 1-2 баллов Задание 5: 3-4 баллов Задание 6: 1-5 баллов «Зачтено» От 9 до 17 баллов «Незачтено» До 8 баллов

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры

оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся.

Текущая аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине проводится в форме опроса по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося согласно графика проведения текущего контроля проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание освоения компетенций обучающимся носит комплексный характер и учитывает его достижения по освоению дисциплин учебного плана.

Наименование оценочного	Описания процедуры проведения	процедуры контрольно-	Критерии оценки	Оценка	Время,
-------------------------	-------------------------------	-----------------------	-----------------	--------	--------

средства	оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения		min	max	выдел яемое на ответ
Доклад, сообщение с презентацией	Доклад, сообщение – устное публичное выступление по определенному учебно-познавательному или научному вопросу (сообщение новой информации, представление полученных результатов исследований). Темы докладов, сообщений выдаются на практических занятиях, предшествующих изучению предлагаемой темы. Доклад, сообщение могут сопровождаться презентацией, предоставление тезисов выступления. Выполненное задание предъявляется студентом на занятии по изучению предлагаемой темы.	Раскрытие темы; Понимание и обоснование значимости раскрываемой темы; Глубина проработки проблемы; Представление информации; Информативность и оформление презентации; Ответы на вопросы	2	5	10-15 мин.
Опрос	Вопросно-ответный способ проверки знаний студентов, при котором изучаемый материал расчленяется на отдельные смысловые единицы, и по каждой из них задаются вопросы. Позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки	Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий; Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей; Самостоятельность суждений по отдельным проблемам; Аргументация авторской позиции; Наглядность и иллюстративность примеров; Интеграция знаний из междисциплинарных областей; Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей)	2	5	3-5 мин.

		профессиональной деятельностью).			
Тест	Система тематических заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня основных знаний и умений обучающегося по теме. Обязательным элементом фонда оценочных средств является итоговый тест по дисциплине (экспресс-форма проверки), который должен быть загружен в систему дистанционного обучения (СДО)	Полнота выполнения тестовых задания; Своевременность выполнения задания; Правильность ответов на вопросы; Самостоятельность тестирования.	2	5	40 мин.

На тестирование отводится 40 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос даётся 5 баллов.

Перевод баллов в оценку:

4-балльная шкала	Бинарная шкала	Критерии
Отлично	Зачтено	Выполнено 90-100 %
Хорошо		Выполнено 70-89 %
Удовлетворительно		Выполнено 50-69 %
Неудовлетворительно	Не зачтено	Выполнено 0-49 %

Промежуточная аттестация обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ОАНО ВО «МПСУ» и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в соответствии с учебным планом на 2 курсе в 4 семестре для обучающихся очно-заочной формы обучения. Форма контроля для очно-заочной форм обучения – зачет.

Обучающийся допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на рабочую программу дисциплины, основную и дополнительную литературу. Основное в подготовке к сдаче зачёта - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке к зачету обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. По завершению изучения дисциплины сдается зачет. Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие аттестации по темам курса; подготовка к ответу на вопросы.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им задания.