

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Елизавета Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.08.2026 15:55:53
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5764041e756c14c6b898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт психотерапии
и клинической психологии»
_____/Гордеева Е.Г./
«14» апреля 2026 г.

Приказ от «14» апреля 2026 г. № 14/04/26-002-р

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ, САМООРГАНИЗАЦИЯ
И УПРАВЛЕНИЕ ВНУТРЕННИМИ РЕСУРСАМИ**

Направление подготовки	37.03.01 Психология
Направленность (профиль)	Психологическое консультирование и психотерапия
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Планирует учебную и профессиональную деятельность с учетом поставленных целей	анализирует собственные ресурсы, профессиональные интересы и направления развития для определения индивидуальной траектории самообразования и профессионального роста	применяет принципы поддержания личных границ, рационального распределения нагрузки, психогигиены и профилактики профессионального выгорания при организации собственной деятельности	использует техники целеполагания, планирования времени, эмоциональной саморегуляции и поддержания устойчивости в условиях стрессовых ситуаций
	УК-6.2 Использует методы самоорганизации и самоконтроля для достижения запланированных результатов			
	УК-6.3 Определяет направления собственного профессионального и личностного развития			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Типовые оценочные материалы текущего контроля

2.1.1. Типовые тестовые задания с ключами ответов

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	1 курс 1 семестр
Код и наименование проверяемой компетенции	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция
Задание закрытого типа на установление соответствия			
1	<i>Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие</i> Соотнесите понятия из сферы самопознания личности с их главным научным содержанием.	Правильный ответ: 1-Б 2-А	УК-6

	<table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Содержание</th></tr><tr><td>1</td><td>Рефлексия</td><td>А</td><td>Оценка личностью самой себя, своих способностей, качеств и места среди других людей</td></tr><tr><td>2</td><td>Самооценка</td><td>Б</td><td>Процесс обращения внимания человека на собственное сознание и свой внутренний мир</td></tr><tr><td>3</td><td>Самоанализ</td><td>В</td><td>Специфические врожденные анатомо-физиологические особенности нервной системы человека</td></tr><tr><td>4</td><td>Задатки</td><td>Г</td><td>Мысленное разложение человеком своих поступков и психических качеств на составляющие</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Понятие		Содержание		1	Рефлексия	А	Оценка личностью самой себя, своих способностей, качеств и места среди других людей	2	Самооценка	Б	Процесс обращения внимания человека на собственное сознание и свой внутренний мир	3	Самоанализ	В	Специфические врожденные анатомо-физиологические особенности нервной системы человека	4	Задатки	Г	Мысленное разложение человеком своих поступков и психических качеств на составляющие	1	2	3	4					3-Г 4-В	
Понятие		Содержание																													
1	Рефлексия	А	Оценка личностью самой себя, своих способностей, качеств и места среди других людей																												
2	Самооценка	Б	Процесс обращения внимания человека на собственное сознание и свой внутренний мир																												
3	Самоанализ	В	Специфические врожденные анатомо-физиологические особенности нервной системы человека																												
4	Задатки	Г	Мысленное разложение человеком своих поступков и психических качеств на составляющие																												
1	2	3	4																												
Задание закрытого типа на установление последовательности																															
2	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите этапы работы над личной целью в порядке их логического выполнения (от зарождения идеи до итога): 1. Составление подробного пошагового плана действий по достижению цели 2. Анализ полученных результатов и оценка успешности проделанной работы 3. Четкое формулирование конкретной цели и определение сроков ее реализации 4. Фактическое выполнение запланированных действий и преодоление препятствий Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					Правильный ответ: 3→1→4→2	УК-6																								
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора																															
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ и напишите обоснование выбора	Правильный ответ: Б) Обоснование: субъект деятельности	УК-6																												

	Какая базовая характеристика человека определяет его как активного, сознательного и самостоятельного автора (создателя) собственной жизнедеятельности? А) Объект деятельности Б) Субъект деятельности В) Пассивный наблюдатель Г) Потребитель информации Ответ: Обоснование:	характеризует человека как самостоятельного организатора своей жизни	
Задание открытого типа с развернутым ответом			
4	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Какова основная цель концепции «образования в течение всей жизни» (непрерывного образования) в современном мире? Ответ:	Правильный ответ: Постоянное развитие новых компетенций для адаптации к изменениям в обществе	УК-6
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)			
5	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ Способность человека самостоятельно, без внешнего контроля организовывать собственную учебную и трудовую деятельность для достижения поставленных целей называется _____. Ответ:	Правильный ответ: самоорганизация	УК-6

3. Промежуточная аттестация

3.1. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.1.1. Типовые тестовые задания с ключами ответов

Курс/семестр изучения дисциплины в соответствии с учебным планом	1 курс 1 семестр
Форма промежуточной аттестации	зачет

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

Номер задания	Содержание вопроса	Правильный ответ	Компетенция																												
Задание закрытого типа на установление соответствия																															
1	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Соотнесите понятия из области тайм-менеджмента (управления временем) с их простейшей сутью. <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Суть</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td>Прокрастинация</td><td>А</td><td>Разделение задач по степени их важности и срочности для эффективной работы</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Приоритезация</td><td>Б</td><td>Склонность человека к постоянному откладыванию важных дел на более поздний срок</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Делегирование</td><td>В</td><td>Психологическое состояние упадка сил из-за длительного рабочего перенапряжения</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Эмоциональное выгорание</td><td>Г</td><td>Передача части личных задач или полномочий для выполнения другим людям</td></tr> </tbody> </table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Понятие		Суть		1	Прокрастинация	А	Разделение задач по степени их важности и срочности для эффективной работы	2	Приоритезация	Б	Склонность человека к постоянному откладыванию важных дел на более поздний срок	3	Делегирование	В	Психологическое состояние упадка сил из-за длительного рабочего перенапряжения	4	Эмоциональное выгорание	Г	Передача части личных задач или полномочий для выполнения другим людям	1	2	3	4					Правильный ответ: 1-Б 2-А 3-Г 4-В	УК-6
Понятие		Суть																													
1	Прокрастинация	А	Разделение задач по степени их важности и срочности для эффективной работы																												
2	Приоритезация	Б	Склонность человека к постоянному откладыванию важных дел на более поздний срок																												
3	Делегирование	В	Психологическое состояние упадка сил из-за длительного рабочего перенапряжения																												
4	Эмоциональное выгорание	Г	Передача части личных задач или полномочий для выполнения другим людям																												
1	2	3	4																												
Задание закрытого типа на установление последовательности																															
2	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите стадии развития психологического стресса в порядке их естественного протекания (по Г. Селье): - Стадия резистентности (период активного сопротивления организма нагрузке) - Стадия истощения (резкое падение защитных сил человека при затяжном стрессе)	Правильный ответ: 3→1→2	УК-6																												

	3. Стадия тревоги (первичная немедленная мобилизация внутренних ресурсов) <i>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</i> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> <td style="width: 30px; height: 30px;"></td> </tr> </table>						
Задания комбинированного типа с выбором одного/нескольких вариантов верного ответа из предложенных и обоснованием выбора							
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ и напишите обоснование выбора Популярная современная методика постановки жизненных целей SMART предписывает, что любая правильно сформулированная цель личности обязательно должна быть: А) Максимально абстрактной, неопределенной по смыслу и не иметь никаких временных границ Б) Четкой, измеримой, достижимой, важной для человека и ограниченной по времени ее выполнения В) Зависящей исключительно от случайного везения и внешнего поведения других людей в обществе Г) Огромной по масштабу и рассчитанной на немедленное выполнение в течение одной минуты Ответ: Обоснование:	Правильный ответ: Б) Обоснование: методика SMART требует формулировать конкретные, измеримые и ограниченные во времени цели для их успешного достижения	УК-6				
Задание открытого типа с развернутым ответом							
4	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ В чем заключается основное назначение эмоциональной саморегуляции при возникновении трудных жизненных ситуаций? Ответ:	Правильный ответ: Восстановление психологического равновесия человека и снижение уровня воздействия стресса на организм	УК-6				
Задания открытого типа с кратким ответом (вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное)							
5	Инструкция: прочитайте текст и напишите краткий ответ Процесс глубокого мысленного обращения человека к самому себе, анализа своего внутреннего состояния, мыслей и пережитых событий называется _____. Ответ:	Правильный ответ: рефлексия	УК-6				

3.1.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Дайте определение понятию «личностное развитие» и объясните его значение для профессионального становления человека.
2. Охарактеризуйте взаимосвязь личностного развития и непрерывного образования и объясните значение рефлексии в процессе обучения.
3. Назовите основные условия личностного роста и объясните роль непрерывного обучения в профессиональном развитии.
4. Раскройте значение самопознания в личностном развитии и охарактеризуйте основные способы самоанализа.
5. Охарактеризуйте влияние индивидуальных особенностей человека на учебную и профессиональную деятельность и объясните значение рефлексии.
6. Объясните значение анализа своих сильных и слабых сторон и приведите пример его использования при планировании личного развития.
7. Дайте определение понятию «цель» и объясните значение целеполагания в профессиональном развитии.
8. Охарактеризуйте основные принципы постановки целей и объясните их значение для достижения результатов.
9. Назовите основные этапы планирования деятельности и объясните их роль в принятии решений.
10. Раскройте понятие самоорганизации и объясните значение управления временем в учебной и профессиональной деятельности.
11. Охарактеризуйте основные методы планирования времени и объясните принципы расстановки приоритетов.
12. Назовите основные причины неэффективного использования времени и предложите способы их преодоления.
13. Дайте определение понятию «внутренние ресурсы личности» и объясните их значение для профессиональной деятельности.
14. Раскройте понятие стресса и охарактеризуйте основные способы поддержания эмоциональной устойчивости.
15. Охарактеризуйте психологические ресурсы личности и объясните их значение для профилактики эмоционального выгорания.
16. Объясните значение профессионального самоопределения и охарактеризуйте основные способы построения индивидуальной траектории развития.
17. Опишите процесс развития профессиональных компетенций и объясните роль гибких навыков в профессиональном становлении.
18. Раскройте понятие личной эффективности и приведите пример использования методов самоанализа для оценки собственных результатов.
19. Назовите основные факторы профессионального становления личности и объясните роль наставничества в профессиональном развитии.
20. Охарактеризуйте основные этические принципы профессиональной деятельности и объясните их значение для формирования профессиональной репутации.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
Тестирование	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует целостное понимание основных положений дисциплины, корректно использует понятийный аппарат, устанавливает взаимосвязи между изученными явлениями, процессами и понятиями, применяет теоретические знания при выполнении тестовых заданий различного типа.
	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует понимание основных положений дисциплины, правильно использует базовые понятия, определяет основные связи между изученными явлениями и процессами, выполняет тестовые задания с отдельными неточностями.
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует знание основных понятий и положений дисциплины, понимает отдельные аспекты изученного материала, выполняет задания, связанные с распознаванием, определением и выбором правильного ответа.
	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся не демонстрирует понимания основных положений дисциплины, испытывает существенные затруднения при использовании понятийного аппарата, не способен установить основные связи между изученными явлениями и процессами.

При оценивании результатов выполнения тестовых заданий учитывается уровень освоения результатов обучения, проявляющийся в полноте понимания основных положений дисциплины, корректности использования понятийного аппарата и способности применять полученные знания при выполнении заданий различного типа.

Результаты выполнения тестовых заданий используются для определения уровня освоения результатов обучения в соответствии с установленными критериями оценивания.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Обучающийся демонстрирует способность анализировать собственную профессиональную деятельность, оценивать направления профессионального развития, применять принципы профессиональной этики при решении профессиональных задач и использовать инструменты саморазвития и рефлексии.

	Достаточный (базовый)	Обучающийся демонстрирует понимание основных принципов профессионального развития и этики деятельности, применяет способы анализа собственной деятельности, использует отдельные инструменты саморазвития и рефлексии при решении профессиональных задач.
	Минимальный (пороговый)	Обучающийся демонстрирует знание основных положений профессиональной этики и саморазвития, понимает отдельные аспекты профессиональной деятельности, выполняет задания, связанные с анализом собственной деятельности и использованием предложенных способов развития.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Обучающийся не демонстрирует понимания принципов профессионального развития и этики деятельности, испытывает затруднения при анализе собственной деятельности, не способен использовать основные инструменты саморазвития и рефлексии.

4.3. Шкала оценивания результатов тестирования при проведении промежуточной аттестации

Результаты тестирования при проведении **зачета** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено