

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.07.2026 15:15:50
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da5b764041e256c146b8898c94e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ПОВЫШЕНИЕ ЛИЧНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Телесно-ориентированная психотерапия
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	знает модели эмоционального интеллекта, составляющие эмоциональной компетентности и их роль в успешной коммуникации, лидерстве и профессиональном становлении	умеет определять приоритеты личностного и карьерного роста на основе осознания своих эмоций, адаптировать компетенции к требованиям рынка труда и планировать деятельность по достижению целей саморазвития	владеет базовым инструментарием повышения личностных и социальных навыков, включая упражнения на расширение диапазона эмоций и методы саморегуляции, необходимыми для совершенствования профессиональной деятельности и эффективного взаимодействия в коллективе
	УК-6.2 Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда			
	УК-6.3 Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные, информационные и другие ресурсы для совершенствования своей деятельности			

2. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки		
Теоретические основы эмоционального интеллекта Модели и составляющие эмоционального интеллекта Развитие эмоционального интеллекта	Устный опрос	знает модели эмоционального интеллекта, составляющие эмоциональной компетентности и их роль в успешной коммуникации, лидерстве и профессиональном становлении
	Практическое задание №1	умеет определять приоритеты личностного и карьерного роста на основе осознания своих эмоций, адаптировать компетенции к требованиям рынка труда и планировать деятельность по достижению целей саморазвития
	Практическое задание №2	владеет базовым инструментарием повышения личностных и социальных навыков, включая упражнения на расширение диапазона эмоций и методы саморегуляции, необходимыми для совершенствования профессиональной деятельности и эффективного

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Устный опрос	Преподаватель объявляет первый вопрос. Студент обдумывает ответ и отвечает на вопрос преподавателя. Преподаватель может задать уточняющие вопросы, попросить привести примеры или объяснить свою точку зрения. Если студент затрудняется ответить на какой-либо вопрос, преподаватель может дать подсказку или направить студента к правильному ответу. По итогам опроса преподаватель дает обратную связь, учитывая полноту и точность ответов, а также способность студента рассуждать и анализировать информацию. В конце опроса преподаватель может подвести итоги, выделить наиболее важные моменты и дать рекомендации по улучшению знаний и навыков.
Практическое задание №1	Студенты проходят тест на эмоциональный интеллект Д. В. Люсина. С помощью ключа к тесту студенты оценивают свои результаты и получают баллы по каждому компоненту ЭИ (внутриличностный, межличностный, понимание эмоций, управление эмоциями). Студенты анализируют свои результаты, определяют свои сильные и слабые стороны в области ЭИ.
Практическое задание №2	Студенты ведут дневник эмоций в течение определенного периода. Они записывают свои эмоции, ситуации, которые их вызвали, и свои мысли по поводу этих эмоций. После завершения периода студенты анализируют свои записи: определяют, какие эмоции преобладали, какие ситуации вызывали сильные эмоциональные реакции и т. д. Студенты отвечают на вопросы: устраивает ли их эмоциональное состояние; что бы они хотели изменить в своем эмоциональном состоянии; из-за чего в основном возникают эмоции, которые не нравятся; легко ли было вспоминать эмоции и записывать их; легко ли было не пользоваться списком эмоций.

Типовые вопросы по компетенции УК-6:

1. Чем эмоциональный интеллект принципиально отличается от общего интеллекта? Можно ли сказать, что человек с высоким IQ автоматически обладает развитым эмоциональным интеллектом?
2. В чем разница между внутриличностным и межличностным эмоциональным интеллектом? Какой из них важнее для практикующего психолога-консультанта?
3. Почему невозможно эффективно управлять эмоциями, не научившись их распознавать (называть)? Как "Дневник эмоций" помогает преодолеть этот барьер?

4. Как вы понимаете связь между физическими ощущениями в теле и эмоциональными реакциями? Каким образом внимание к телу помогает повысить показатели эмоционального интеллекта?
5. Как знание основ эмоционального интеллекта поможет вам в просветительской работе с родителями или педагогами? Приведите пример одного простого упражнения на развитие эмоционального интеллекта для группы.

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Кто ввел понятие «множественный интеллект»? А) Говард Гарднер Б) Джон Мейер В) Дэниел Гоулман Г) Питер Саловей Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какая модель эмоционального интеллекта рассматривает эмоциональный интеллект как способность распознавать, понимать, использовать и управлять эмоциями? А) Модель Д. Гоулмана Б) Модель Р. Бар-Она В) Модель М. Майера и П. Саловея

	Г) Модель множественного интеллекта Ответ:
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какая компетенция эмоционального интеллекта особенно важна как стратегия управления изменениями? А) Саморегуляция Б) Эмоциональная пассивность В) Изоляция от команды Г) Уклонение от ответственности Ответ:
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из перечисленных компонентов входят в «способностную» модель эмоционального интеллекта Саловея и Мейера? А) Распознавание эмоций Б) Использование эмоций для мышления В) Понимание эмоций Г) Управление эмоциями Д) Коэффициент интеллекта по тесту IQ-WAIS Ответ:
5	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие элементы входят в модель эмоционального интеллекта Д. Гоулмана? А) Эмоциональное самосознание Б) Саморегуляция (управление собой) В) Мотивация Г) Эмпатия Д) Коэффициент интеллекта IQ Ответ:
6	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие из перечисленных упражнений полезны для исследования и расширения собственного диапазона эмоций? А) Ведение эмоционального дневника (фиксация переживаний и контекста)

- Б) Эксперименты с разными видами искусства (музыка, живопись, письмо)
 В) Игры на ролевое проигрывание эмоциональных состояний с обратной связью
 Г) Постоянное сравнение своих реакций с реакциями окружающих

Ответ:

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите термины с их определениями.

Термин		Определение	
1	Эмоциональный интеллект	А	Способность эффективно распознавать, понимать и регулировать эмоции в себе и других
2	Социальный интеллект	Б	Набор разнообразных видов интеллекта (например, пространственный, музыкальный), предложенный теоретиком развития интеллекта
3	Эмоциональная компетентность	В	Практические навыки применения эмоциональных способностей в разных ситуациях, обеспечивающие адаптацию и успешность
4	Множественный интеллект	Г	Способность понимать социальных норм, намерения и реакции других людей в межличностном взаимодействии
5	Коэффициент эмоциональности	Д	Показатель, используемый для оценки уровня выраженности эмоциональных реакций и чувствительности к эмоциональным стимулам

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4	5

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите понятия с определениями.

Понятие		Определение	
1	Модель Бар-Она	А	Структурированный подход к оценке эмоционально-социального интеллекта как набора взаимосвязанных компетенций

2	Рэкетные чувства	Б	Автоматические эмоциональные шаблоны, часто возникающие в конфликтных или стрессовых ситуациях
3	АВС-модель (КЭБ)	В	Модель, помогающая анализировать события через А (ситуация), В (убеждения), С (следствия – эмоции и поведение)
4	Эмоциональная самосознание	Г	Осознание собственных эмоций, их причин и влияния на поведение
5	Социальная чуткость	Д	Способность замечать эмоциональные состояния других и учитывать социальный контекст в общении

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4	5

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Соотнесите методы развития эмоционального интеллекта с их описаниями.

Метод		Описание	
1	Эмоциональный дневник	А	Работа над вербализацией чужих эмоций, практика перспективы и активного слушания
2	Тренинг распознавания эмоций	Б	Наблюдение за телесными сигналами, ведение записей, анализ повторяющихся паттернов
3	Упражнения на регуляцию уровня напряжения	В	Практики дыхания, прогрессивная мышечная релаксация, короткие техники снижения активации
4	Упражнения на развитие эмпатии	Г	Тренировка распознавания мимики, интонации и невербальных знаков у собеседника
5	Ассертивное выражение эмоций	Д	Практика ясного и уважающего выражения своих чувств и потребностей в диалоге

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					
10	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите ветви модели эмоционального интеллекта Саловея и Мейера от базовой к более сложной. 1. Управление эмоциями 2. Распознавание эмоций 3. Использование эмоций для мышления 4. Понимание эмоций Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					
11	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Упорядочите шаги упражнения по снижению эмоционального напряжения от начального к завершающему. 1. Наблюдение за телесными ощущениями 2. Название переживаемой эмоции вслух или про себя 3. Применение техники дыхания/релаксации 4. Анализ триггера и план действий Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					
12	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Эмоциональная компетентность включает умение распознавать собственные эмоции и управлять ими в рабочих ситуациях. Ответ: Обоснование:					
13	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Эмоциональная самосознание помогает сотруднику отличать профессиональные реакции от личных эмоциональных триггеров во время обратной связи.					

	Ответ: Обоснование:
14	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Эмоциональное самосознание помогает отличать профессиональные реакции от личных триггеров во время обратной связи. Ответ: Обоснование:
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Руководитель команды замечает, что после совещания один из сотрудников выглядит расстроенным и молчит. Другие члены команды продолжают работу. Какие три последовательных шага предпримет руководитель, опираясь на принципы эмоционального интеллекта, чтобы поддержать сотрудника и сохранить рабочую атмосферу? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы После рабочего совещания сотрудник стал замкнут и избегает коллег; на встрече ему дали критическую обратную связь. Назовите три последовательных шага, которые руководитель может предпринять, опираясь на принципы эмоционального интеллекта, чтобы поддержать сотрудника и сохранить рабочую атмосферу. Ответ:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы После команды по проекту один участник стал замкнут и сократил общение с коллегами; на встрече ему дали критическую обратную связь. Назовите три последовательных шага, которые руководитель может предпринять, опираясь на принципы эмоционального интеллекта, чтобы поддержать сотрудника и восстановить рабочий контакт. Ответ:
18	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Назовите три ключевые составляющие эмоционального интеллекта (или личностной компетентности), важные для профессиональной успешности, и кратко поясните значение каждой. Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Назовите три модели эмоционального интеллекта, кратко опишите ключевую идею каждой.

	Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Назовите три способа управления эмоциями, применимые в профессиональной ситуации, и кратко опишите каждый. Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Назовите основные виды интеллекта и кратко охарактеризуйте каждый из них.
2. Опишите основные этапы развития представлений об эмоциональном интеллекте.
3. Назовите периоды изучения эмоционального интеллекта и поясните их особенности.
4. Дайте определение социального интеллекта и объясните его отличие от эмоционального интеллекта.
5. Объясните суть теории множественных интеллектов и ее связь с эмоциональным интеллектом.
6. Объясните понятие коэффициента эмоциональности и его значение.
7. Назовите основные компоненты эмоционального интеллекта и поясните их роль в личной эффективности.
8. Назовите основные модели эмоционального интеллекта и кратко охарактеризуйте их различия.
9. Объясните влияние эмоционального интеллекта на профессиональную деятельность и лидерство.
10. Назовите методы оценки эмоционального интеллекта и поясните их особенности.
11. Дайте определение эмоционального самосознания и поясните его значение.
12. Назовите основные функции эмоций и поясните их роль в поведении.
13. Назовите классификации эмоций и кратко охарактеризуйте их.
14. Объясните понятие темп системы и ее значение в анализе эмоций.
15. Объясните понятие рэкетных чувств и их роль в межличностном взаимодействии.
16. Назовите способы развития эмоционального интеллекта и поясните их значение.
17. Назовите способы регуляции эмоций и поясните их применение в профессиональной деятельности.
18. Опишите упражнения, направленные на развитие распознавания эмоций у других.
19. Объясните роль эмоционального интеллекта в управлении изменениями в организации.
20. Назовите критерии оценки развития эмоционального интеллекта и поясните их значение.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Устный опрос	Студент дает полный и правильный ответ, демонстрирует глубокое понимание материала, может привести примеры и аргументы. Студент дает достаточно полный и правильный ответ, но может допустить небольшие ошибки или неточности. Студент дает неполный или неправильный ответ, но пытается исправить свои ошибки. Студент не может дать ответ на вопрос или дает неправильный ответ.
Практическое задание №1	Точность выполнения: студент правильно заполняет тест и использует ключ для подсчета баллов Анализ результатов: студент способен интерпретировать свои результаты, определять свои сильные и слабые стороны в области эмоционального интеллекта Рефлексивные навыки: студент может сделать выводы о своих эмоциональных особенностях на основе результатов теста
Практическое задание №2	Регулярность ведения дневника: студент ведет дневник в течение всего заданного периода. Полнота записей: студент подробно описывает свои эмоции, ситуации и мысли. Анализ записей: студент способен проанализировать свои записи и сделать выводы о своем эмоциональном состоянии. Рефлексивные навыки: студент может сделать выводы о своих эмоциональных особенностях на основе анализа дневника.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует понимание принципов профессиональной коммуникации, особенностей взаимодействия и передачи психологических знаний. Способен учитывать контекст ситуации, особенности аудитории и цели взаимодействия. Под руководством преподавателя анализирует коммуникативные и профессиональные задачи, выбирает адекватные способы их решения и обосновывает свою позицию в контексте развития навыков осознания, понимания и регуляции эмоций. Проявляет способность к рефлексии и осмыслению эффективности взаимодействия.

	Достаточный (базовый)	Студент знает основные принципы профессиональной коммуникации и взаимодействия, понимает их значение в профессиональной деятельности. Под руководством преподавателя способен решать типовые коммуникативные задачи, учитывать отдельные особенности ситуации и формулировать обобщенные решения. Демонстрирует базовое понимание эффективности взаимодействия, однако делает это без глубокой рефлексии.
	Минимальный (пороговый)	Студент воспроизводит отдельные представления о профессиональной коммуникации и взаимодействии. С опорой на преподавателя участвует в решении простых задач, однако испытывает трудности в учете контекста и особенностей ситуации. Понимание носит фрагментарный характер, действия часто не согласованы с целями взаимодействия.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания принципов профессиональной коммуникации и взаимодействия. Не способен решать даже простые коммуникативные задачи в учебном формате. Испытывает значительные трудности в понимании профессионального контекста. Ответы и действия носят несистемный и неадекватный характер.

4.3. Шкала оценивания тестирования

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

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