

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рукович Александр Владимирович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.05.2026 11:18:40  
Уникальный программный идентификатор:  
f45eb7c44954саас05ea7d4f32eb8d7d6b3cb96ae6d9b4bda094afdda1ff705f

Министерство науки и высшего образования и Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.К. АММОСОВА»  
Технический институт (филиал) ФГАОУ ВО «СВФУ» в г. Нерюнгри

Кафедра педагогики и методики начального обучения


## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### **Б1.О.06.12 Психологическая саморегуляция в профессиональной деятельности дефектолога**

для программы бакалавриата по направлению подготовки  
44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование»  
Направленность (профиль) программы: «Дефектология»

Форма обучения: заочная

Нерюнгри 2026

 ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат 6e05195070b5802d26b36d25a5bb7035b3c70f84  
Владелец Рукович Александр Владимирович  
Действителен с 10.02.2026 по 06.05.2027  
Дата подписания 29.04.2026 16:21 (UTC+9)



**Паспорт фонда оценочных средств**  
по дисциплине (модулю) Б1.О.06.12 Психологическая саморегуляция в  
профессиональной деятельности дефектолога

9 семестр

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Планируемые результаты освоения программы (содержание и коды компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Наименование оценочного средства
1.	Раздел 1. Предмет психологии совладания	Оценивает личные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6.1); Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития (УК-6.2) Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области (ОПК-8.1).	<p><b>Знать:</b> Приемы эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями ; личные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни; методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.</p> <p><b>Уметь:</b> Оценивает личные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни организовать совместную и индивидуальную деятельность детей в соответствии с возрастными; Критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития; Применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.</p> <p><b>Владеть:</b> методами анализа педагогической ситуации,</p>	Практическое занятие, реферат, аттестационная работа.
2.	Раздел 2. Психотехники саморегуляции состояний и поведения			
3.	Раздел 3. Личностная регуляция			

			профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области профессиональном развитии	
--	--	--	--	--

*\* Наименование темы(раздела)указывается в соответствии с рабочей программой дисциплины.*

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный  
университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

## КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

### 1. Темы семинарских занятий

#### Темы практических занятий

##### Тема 1-2. Предмет психологии совладания

##### Задания для устного опроса.

1. История изучения совладания в отечественной и зарубежной психологии.
2. Проблема сущности совладания с психическими состояниями и трудными жизненными ситуациями.
3. Критерии оптимального психического состояния.
4. Основные проблемы психологии совладания.
5. Соотношение понятий: копинг, регуляция, воля, саморегуляция.
6. Закономерности становления способности к саморегуляции в онтогенезе.
7. Индивидуальные особенности совладания с психическими состояниями и поведением.
8. Способы совладания с эмоциональными состояниями в обыденной жизнедеятельности.

##### Тема 3. Предмет психологии совладания

1. Психология совладания как наука, изучающая защитно-адаптационные механизмы личности.
2. Теория общего адаптационного синдрома Г. Селье, понятия стресса и дистресса.
3. Сфера практического применения психологии совладания с трудными жизненными ситуациями.

##### Тема 4-5. Психотехники саморегуляции состояний и поведения

##### Вопросы

1. Сущность методики нервно-мышечной релаксации.
2. Идеомоторная тренировка и её отличие от техники активной релаксации.
3. Методика сенсорной репродукции.
4. Техника аутогенной тренировки.
5. Состояние «адекватной мобилизации» и пути его достижения.
6. Роль трансовых состояний в саморегуляции психических состояний.
7. Способы смысловой регуляции психических состояний.
8. Роль психофизиологической обратной связи в обучении навыкам совладания

##### Тема 6-7. Этика и культура межличностного общения педагога-дефектолога

##### Вопросы

1. Защитные механизмы психики
2. Понятие психологической защиты: определение, история развития.
3. Развитие представлений о психологических защитных механизмах (З.Фрейд, А.Фрейд и др.).
4. Основные типологии и классификации психологических защит.
5. Психоналитическая классификация эго-защитных механизмов личности (Н.Мак-Вильямс).
6. Первичные защиты: изоляция, отрицание, контроль, простая идеализация и обесценивание, примитивные формы проекции и интроекции, расщепление, диссоциация.

7. Защиты второго порядка: вытеснение, регрессия, изоляция, рационализация, интеллектуализация, компартиментализация, аннулирование, смещение, реверсия, идентификация, отреагирование, сублимация и др.
8. Психологические защиты в детском возрасте (И.М. Никольская, Р.М. Грановская)
9. Эффективность психологических защит, основные ограничения.
10. Дисфункция системы саморегуляции жизнедеятельности личности на уровне психологических защит.
11. Методики диагностики психологических защит, основные трудности при анализе бессознательного материала (Индекс жизненного стиля Р. Плутчика, метод серийных рисунков и рассказов И.М. Никольской).

## **Тема 8. Современные теории совладания**

### **Вопросы**

1. Основные определения копинга. Составляющие копинга.
2. Копинг-поведение и адаптация.
3. Задачи, функции и характеристики копинга.
4. Три основных подхода к пониманию копинга.
5. Виды копинга (Lazarus и Folkman).
6. Соотношение копинга и психологических защит личности.
7. Копинг-ресурсы личности.

Критериями для оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа.

**0 баллов** - ставится, если студент не готов к практическому занятию.

**2 балла** - студент показал поверхностные знания по большей части темы дискуссии, допускает грубые ошибки в изложении сведений по развитию психологического процесса, слабо владеет навыками анализа, не умеет использовать научную литературу.

**5 баллов** - ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений обсуждаемой темы, но:

а) излагает материал недостаточно полно и допускает неточности в характеристике социально-психологического процесса;

б) слабо владеет навыками научно-исследовательского анализа; в) недостаточно знает научную литературу;

г) излагает учебный материал недостаточно последовательно, допускает ошибки в языковом оформлении материала.

**8 баллов** - ставится, если студент:

а) обстоятельно, с достаточной полнотой излагает учебный материал по теме семинара;

б) дает правильные определения основным социально-психологическим понятиям;

в) обладает необходимыми навыками научно-исследовательского анализа;

г) обнаруживает полное понимание материала, может обосновать свои суждения,

привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;

д) умеет использовать в процессе ответа научную литературу;

е) излагает материал последовательно и правильно используя психологическую терминологию.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный  
университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

## КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

### 2. Аттестационная работа

Аттестационная работа проверяет знание студентов по изученному разделу.  
Может представлять собой задания, направленные на проверку умения.

#### **Практико-ориентированных заданий к аттестационной работе.**

Выполните следующие задания:

##### **Задание № 1.**

Подготовьте сообщение на тему: «Способы преодоления синдрома профессионального выгорания: предотвращение; профилактика возникновения этого состояния, ориентированная на принципы раннего, систематического и длительного применения профилактических мер»

##### **Задание № 2.**

Подготовьте сообщение на тему: «Психологические модели эмоционального выгорания Диагностика эмоционального стресса и симптомов выгорания у педагогов»

##### **Задание №3.**

Подготовьте сообщение на тему: «Психологическая защита в стрессовых ситуациях».

#### **Критерии оценки аттестационной работы:**

**7 баллов** выставляется, если студент выразил свое мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

**5 баллов** - работа студента характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

**3 балла** - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.

**2 балла** – ставится при условии, если студент демонстрирует ниже среднего уровень выполнения работы, на заданные вопросы отвечает нечетко и неполно, в содержании работы допущены принципиальные ошибки. Указанные недостатки должны быть позднее ликвидированы, в рамках установленного преподавателем графика.

**1 балл** – демонстрирует, лишь поверхностный уровень выполнения работы, на заданные вопросы отвечает нечетко и неполно, в содержании работы допущены принципиальные ошибки. Указанные недостатки должны быть позднее ликвидированы, в рамках установленного преподавателем графика. 0 баллов – работа не выполнена.

**0 баллов** – работа не выполнена.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Технический институт (филиал) федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования «Северо-Восточный федеральный  
университет имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри

## КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

### 3. Контрольная работа

#### Контрольная работа

Требования к контрольной работе: соответствие теме и плану анализа, соответствие работы правилам оформления, предъявляемых к работам такого вида, соответствие литературным нормам (правильность). За несоблюдение правил количество баллов снижается.

#### Тематика контрольных работ

1. Взаимосвязь профессионального выгорания и творческого потенциала педагога.
2. Виды эмоциональных состояний.
3. Влияние профессионального выгорания учителя на стиль педагогического управления
4. Влияние психологической напряженности на процесс общения учителя с учащимися.
5. Деперсонализация как составляющая профессиональных деформаций и психологическая защита педагогов.
6. Диагностика психофизиологических состояний педагогов.
7. Диагностика стрессоустойчивости педагогов.
8. Концепция выгорания с позиции системного подхода.
9. Социально-психологические факторы, обуславливающие синдром эмоционального сгорания у педагогов
10. Методы оперативной функциональной диагностики состояния эмоционально-волевой сферы педагога.
11. Структурно - функциональная организация и генезис синдрома психического выгорания.
12. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии.
13. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях.
14. Синдром психического выгорания как дезадаптационный процесс.
15. Синдром эмоционального выгорания педагогов: проблемы и способы коррекции.
16. Состояние монотонии и способы его снятия.
17. Состояние утомления и способы его коррекции.
18. Стрессы на рабочем месте: руководители и их совладающее поведение.
19. Эмоции: понятие, характеристика, механизмы образования. Классификация и функции эмоций.
20. Механизмы формирования эмоционального выгорания в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
21. Эмоциональная истощенность.
22. Деперсонализация, как деформации отношений с другими людьми.
23. Тренинг «Профилактика синдрома профессионального «выгорания».  
Личностные ресурсы, развиваемые в тренинге. Режим занятий. Специфические черты тренинга.

### **Критерии оценки контрольной работы:**

Соответствие содержания вопросам. Глубина проработки материала.

Правильность и полнота использования источников. Грамотность написания.

Соответствие оформления контрольной работы стандартам. Объем списка литературы не менее 5 источников.

Наиболее характерными стилистическими особенностями текста письменной работы, изложенной научным стилем, являются:

- 1) строгая последовательность изложения;
- 2) полная согласованность между собой смежных предложений, в особенности располагающихся в разных абзацах;
- 3) недопустимость двойственного толкования текста и передача ключевых мыслей в безличной форме.

**0 баллов** – если контрольная работа не сдана.

**5 баллов** – минимальное кол-во баллов ставится при условии, если студент демонстрирует, лишь поверхностный уровень выполнения работы, путается в психолого- педагогических понятиях по проблеме или использует недостаточное количество литературных источников, на заданные вопросы отвечает нечетко и неполно, в содержании работы допущены принципиальные ошибки.

**10 баллов** – ставится при условии, если студент демонстрирует, лишь средний уровень выполнения работы, на заданные вопросы отвечает неполно, в содержании работы допущены не принципиальные ошибки.

**13 баллов** – ставится тогда, когда студент выполнил контрольную работу в срок, твердо знает материал, верно, отвечает на заданные вопросы, владеет первоисточниками, при написании контрольной работы проявил глубину познания.

**15 баллов** – ставится в случае соответствия содержания заданиям; проявления глубины, оригинальности и научности суждений; показан высокий уровень освоения студентом учебного материала; студент проявил умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач; присутствует обоснованность и четкость изложения ответа; работа содержит обобщенные выводы и рекомендации; активно использованы электронные образовательные ресурсы) излагает материал последовательно и правильно используя психологическую терминологию.