

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОАНАЛИЗА»**

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ

обучающегося
по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»
(уровень бакалавриата)
форма обучения – заочная
(2018 – 2019 учебный год)

(Ф.И.О. обучающегося)

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
Направление подготовки 37.03.01 «Психология»

Направленность (профиль): «Общий профиль»

Курс, семестр _____

Вид, тип практики: Учебная практика. Практика по получению
первичных профессиональных умений и навыков

Способ проведения практики: стационарная.

Срок проведения практики: _____

Место проведения практики: ЧОУ ВО Восточно-Европейский Институт
психоанализа

Руководитель практики от Института: Е.Ю. Саврацкая, канд.психол.наук,
доцент кафедры общей, возрастной и дифференциальной психологии

Санкт-Петербург
2019г.

Содержание

Введение.....	3
1. Реферат на тему: «Деятельность психолога в спорте, цели и задачи психологии спорт».....	4
2. Анализ консультации психолога.....	10
3. Анализ деятельности, профессиональных и личных качеств психолога – героя художественного фильма.....	13
4. Эссе «Мои представления о профессиональной деятельности психолога».....	16
Заключение.....	18
Список литературы.....	19

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU

Введение

Цель практики по получению первичных профессиональных умений и навыков заключается в получении обучающимися теоретических знаний об основах работы психолога с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков.

Задачи практики по получению первичных профессиональных умений и навыков:

1. Получение информации о различных по содержанию видах деятельности психолога в зависимости от заказа, ситуации, проблемы.

2. Знакомство со стилем деятельности конкретного практического психолога.

3. Знакомство с основными психологическими проблемами в конкретной сфере практической психологии.

4. Приобщение студентов к непосредственной практической деятельности.

5. Формирование профессиональных качеств будущего психолога, развитие способностей анализировать и выделять актуальные проблемы; устанавливать контакты с психологами, администрацией и клиентами, вести документацию.

6. Знакомство с основной психологической документацией базы практики.

7. Установление и укрепление связи теоретических знаний, полученных студентами при изучении базовых психологических курсов и практической деятельности.

8. Формирование адекватного представления о будущей профессиональной деятельности.

9. Формирование у студентов представлений о научно-психологических исследованиях и применение результатов исследований на практике.

1. Реферат на тему: «Деятельность психолога в спорте, цели и задачи психологии спорт»

Психология спорта — отрасль психологии, разрабатывающая диагностические, методологические, терапевтические и профилактические методы работы со спортсменами. Она направлена на формирование мотивации достижения и создание правильной эмоциональной среды, наиболее подходящей конкретному спортсмену.

Предмет изучения спортивной психологии — личностные особенности человека, пребывающего в условиях специфической деятельности. Спорт рассматривается как отдельный вид деятельности, приближенный к условиям экстремального выживания.

Спортивная деятельность требует задействования потенциала, находящегося на пределе возможностей.

Экстремальной спортивную деятельность делают специфические факторы, относящиеся ко всем видам спорта:

- усиленные физические, психические нагрузки;
- жесткие условия отбора;
- высокая конкуренция;
- соревновательный элемент внутри команды;
- особая социальная ситуация;
- напряженная предсоревновательная подготовка;
- психологические, социальные последствия поражений.

Под основной целью спортивной психологии понимают изучение деятельности, особенностей личности игроков, разработку методик тренировки, профилактику психологических травм и выгорания, создание установки на победу.

Достижение цели становится возможным при выполнении определенных задач:

- Изучения методов влияния на психику спортсмена. Психолог определяет набор личностных качеств для достижения успеха в выбранной дисциплине. Проводит индивидуальную диагностику особенностей характера, определяет наличие необходимых навыков. Оценивает программу тренировок, наличие адекватных бытовых условий. После ряда тестов и исследований эксперт делает заключение, по которому можно судить о пригодности спортсмена.

- Создания комфортных условий, повышающих общую эффективность. Совместно с тренером психолог моделирует тренировочную ситуацию, приближенную к условиям настоящего соревнования. Наблюдение за поведением игроков дает возможность оценить реакцию каждого члена команды, выбрать выигрышную позицию для игроков, усилить слабые моменты, предугадать возможные сценарии поражения.

- Разработки индивидуальных методик подготовки. Результаты наблюдений и других диагностических методов используются психологом для создания методов предсоревновательной подготовки, помогающей справиться со стрессами и стабилизировать психическое состояние.

- Разработки профилактических методов. Профилактическое направление в психологии спорта необходимо для предотвращения риска переутомления, снижения уровня травматизма, предупреждения профессиональной деформации личности.

- Изучения особенностей психологического климата коллектива. Для сохранения психологического здоровья игроков, участвующих в командных состязаниях, психологи изучают методы межличностного общения игроков и тренера, выявляют мотивы деятельности, определяют роли и типы поведения человека в команде.

Направления спортивной психологии

1. Переживание поражения в спорте.

Психолог должен воспитывать в спортсмене психологическое принятие ошибки, установку на то, что ошибка и ее выделение необходимы для

развития. Допустил ошибки – не значит неспособен, ошибаются все, это ничего не говорит о личности и способностях в целом. Признание своих ошибок не должно стать чем-то стыдным для спортсмена, это повод поработать, и хорошо, что есть над чем. Вот если ошибок нет – это грозит остановкой творческого роста и развития, если вовремя не поставить себе более сложную задачу. Для обсуждения этой темы в беседе со спортсменом могут использоваться соответствующие вопросы.

2. Переживание победы в спорте.

Переживание победы включает в себя признание и принятие «достигнутости», завершенности некоего этапа, некоей ситуации и с этой точки зрения выбор нового пути. «Достигнутость» и завершенность предполагают осознание того, что произошедшее уже не повторится, оно осталось позади, дальше ты будешь заниматься уже чем-то другим. По сути, это ощущение потери того процесса, который завершился, и завершение которого нужно признать и пережить.

«Непережитость» (или неграмотное переживание) победы может быть для спортивной карьеры столь же пагубно, как и «непережитость» поражения. Следствиями неграмотного переживания победы могут стать звездная болезнь, застой результатов, остановка творческого роста, снижение желания тренироваться и выступать.

3. Психологическая работа с чрезмерным волнением (мандраж) в спорте.

Чрезмерное волнение перед стартом, «мандраж» – наиболее часто заявляемая причина обращения спортсмена к психологу. Такое волнение необоснованно с точки зрения спортсмена и тренера какими-либо объективными причинами. Причина, как правило, заключается как в слабости навыков саморегуляции, которые нарушаются в непривычной или ответственной обстановке, так и в различных более глубоко скрытых переживаниях: за «мандражем» могут стоять различные страхи, глубокое затянувшееся неудовлетворение собой, неудовлетворенность отношениями с

людьми и другие негативные переживания. В любом случае психологу лучше пользоваться теми словами и выражениями, в которых сам спортсмен обозначает свое состояние.

4. Психологическая работа с переживанием страха в спорте.

Примеры ситуаций из конкретных видов спорта: опасение случайной ошибки, страх падения, страх не выполнить упражнение, не принять вовремя верное решение («не использовать момент») и др.

Основная позиция: страх – это полезная и конструктивная эмоция, если его правильно использовать. Важен оптимальный уровень страха и конструктивное использование страха. Как страх может быть полезен? Функция страха: страх сигнализирует о том, что предстоит важная ситуация, подготавливает к сложности, мобилизует, стимулирует напрячься и быть внимательным, получить еще информации, прокрутить предстоящее в голове на предмет того, где могут быть неожиданности и как к ним подготовиться.

Люди, которые не боятся вообще, – выходят неподготовленные, проходят через предстоящую ситуацию хуже, плохо реагируют на непредвиденные трудности.

5. Психологическая работа с расстройствами настроения (раздражение и лень) в спорте.

Жалобы на раздражение без повода, по пустякам в спортивной практике не редкость. Внешними провоцирующими факторами в данном случае могут являться однообразие спортивного режима, необходимость соблюдать дисциплину и т. д. В беседе с психологом человек может жаловаться и на беспричинное раздражение, по пустякам.

Раздражение, в соответствии с определением эмоций, следует считать результатом неудовлетворённой потребности, причем чаще всего факт неудовлетворения вытесняется из сознания. Часто раздражение связано с общим пониженным фоном настроения.

Основная задача психологической работы с раздражением – выяснить его истинную причину, которая, как правило, не совпадает с поводом. Задача

решается в беседе, наводящими и проективными вопросами, где затрагиваются, по возможности, все аспекты жизни.

6. Психологическая работа с переживанием длительной неуспешности.

В практике спорта психолог сталкивается с ситуациями, которые характеризуются следующими фразами спортсменов: «у меня ничего не получается», «у меня это никогда не получится», «правда, я неудачник», «не буду делать, все равно не получится» и т. п.

Задача психолога – создать условия, в которых спортсмену придется воспринимать себя как успешного, несмотря на закрепленный противоположный образ.

7. Готовность к соревнованию в спорте.

Состояние готовности к соревнованию описывается различными авторами как «боевая готовность» или «спокойная боевая уверенность». Состояние готовности позволяет спортсмену максимально реализовать в заданный момент времени все имеющиеся у него возможности (физические, технические, тактические, психические).

8. Переживание состояния спортивной формы.

Вспомним о том, что эмоции отражают соотношение актуальной потребности и объектов внешней и внутренней среды. Потребность повышения подготовленности, тренированности и спортивной формы у спортсмена актуализирована. Соответственно, любое упражнение или состояние в процессе тренировки должно сопровождаться эмоциями или переживаниями, которые сигнализируют о том, как это упражнение соотносится с актуальной потребностью в развитии, опосредованной мотивом достижения соревновательного результата.

9. Дальнейшая профорientация спортсменов и их социальное обеспечение.

Важным шагом в решении этой проблемы – это необходимость привлечения для работы со спортсменами специалистов- психологов, которые наиболее глубоко и полно знают проблематику и специфику спорта.

Так, например, общение спортсмена с психологом на закате спортивной карьеры, поможет спортсмену определиться с дальнейшим витком в его жизни, выявить те навыки и умения которые пригодятся спортсмену для дальнейшей его жизни. В совместной беседе спортсмена и специалиста-психолога, они могут выбрать то направление деятельности, в которой спортсмен желает получить образование, которое бы было востребовано на рынке труда.

**ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU**

2. Анализ консультации психолога

В ходе прохождения практики, мною была проанализирована работа психолога Виталия Бамбура, запрос «Страх новых отношений с мужчиной».

Четырехступенчатая модель психологического консультирования включает в себя следующие технические этапы:

1. Присоединение.

В начале консультации, психолог поприветствовал пациента, предложил ему сесть, спросил, как себя чувствует пациент. Психолог сразу перешел на «ты».

2. Кристаллизация.

Пациентка рассказала о своей проблеме, о страхе об отношениях с мужчиной, о том, что боится реакции со стороны мужчины на ее высказывания, пациентка боится агрессии со стороны мужчины.

Виталий Бамбур задавал вопросы, по поводу того, с чем связаны ее страхи, связанные с агрессией со стороны мужчины.

Пациентка рассказала историю о том, что в ее жизни был случай, когда мужчина проявил агрессию. Она рассказала о том, что не хочет, чтобы данные случаи в ее жизни повторялись.

Психолог задавал вопросы о том, какие напряжения и что она чувствует, когда вспоминает этот случай. Выяснилось, что на данный момент пациентка не чувствует, что отношения закончены, и у нее много недосказанности.

Для решения данной проблемы, психолог дал установку, представить, что пациентка говорит своему бывшему мужу, какие обиды у нее остались, высказать все эмоционально, не сдерживая себя.

Пациентка не смогла сразу же показать все эмоции. Для этого ей потребовалось время, чтобы настроиться. Психолог настроил пациентку, на то, чтобы она высказала ему все свои обиды и переживания.

Поле данной процедуры, напряжение у пациентки еще осталось.

В процессе консультации, Виталий Бамбур предложил поставить пациентку поставить на место своего мужа. Выяснилось, что она считает, что проявляет излишнее внимание к нему, как ей кажется он хотел бы этого меньше.

Также, психолог предложил посмотреть на ситуацию с третьей стороны. О которой она сказала, что осталось много недосказанности между ей и мужем.

Далее, психолог спросил, о том, какие ошибки в прошлых отношениях она уяснила для себя. Она проговорила их, и после этого она почувствовала облегчение в своем эмоциональном состоянии.

3. Терапевтическое завершение.

Психолог Виталий Бамбур в заключении спрашивает о том, какие ощущения она испытывает после разговора с ним, и что она чувствует на данный момент.

Пациентка сказала, что данные ошибки, которые у нее присутствовали, теперь служат не как негативный фактор, а наоборот являются оптом, и тем самым не должно повторяться то, что было в прошлом.

Также, психолог, сказал, что у пациентки было чрезмерное внимание к своему мужу, это внимание она должна направлять на себя.

4. Отсоединение.

Психолог подытоживает тем, что спрашивает, как пациентка чувствует себя после консультации.

Пациентка довольна результатом, и психолог прощается с ней.

Вывод о консультации психолога Виталия Бамбура, запрос «Страх новых отношений с мужчиной»:

По моему мнению, консультация данного психолога, построена правильно. В ней присутствует грамотное начало, грамотно построенный этап работы с пациенткой, чем обуславливается эффективное завершение консультации.

Психолог Виталий Бамбур довел пациентку до результата, она почувствовала облегчение и сделала вывод о том, что ее не держат старые отношения, она не боится новых отношений и готова к ним, а также, что старые ошибки в отношениях послужат опытом для того, чтобы их не совершать.

**ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU**

3. Анализ деятельности, профессиональных и личных качеств психолога – героя художественного фильма

В процессе практики, мною был проанализирована серия сериала «Без свидетелей».

Краткое содержание (сюжет) серии:

Психолог Татьяна Дубровина принимает пациентов у себя на дому.

Действие происходит в одном и том же помещении, просто разговоры психолога и обратившегося за помощью человека.

Александр, пациент, который обращался к психологу не один раз, она его уже знает.

У пациента проблемы со здоровьем, его беспокоят головокружения, и предобморочное состояние, психолог озабочена состоянием Александра и рекомендует ему пройти обследование у врача. Пациент путем обмана, пытается убедить психолога что у него все в порядке, и лечение не требуется.

Далее, Александр хочет уйти и склоняется к тому, что не будет больше проходить лечение у психолога Татьяны. Татьяна просит остаться и поговорить о том, что произошло вчера и что с подвигло его прийти к ней.

Александр начал разговор, рассказал, что накануне поссорился со своей женщиной.

Психолог задавала вопросы, что именно послужило тем, что они поссорились. Александр эмоционально рассказал о том, как произошла ссора. Выяснилось, что Александр в ссоре, ударил Ирину, а затем ушел из квартиры.

Александр напился в баре. Затем пошел провожать официантку с бара. Он признался в том, что между ними произошла интимная связь, он не жалеет ни о чем и считает, что эта ночь была лучшей в его жизни.

Психолог Татьяна не отпустила домой Александра, и продолжила задавать вопросы. Начала интересоваться тем, почему по его мнению произошла ссора и что так вывело из себя его девушку Ирину. По его

мнению, Ирина не понимает их статуса в отношениях, все ее подруги замужем, а она хочет конкретики в отношениях от него. Ирина подозревала, что у него чувства к другой женщине.

Выяснилось, что у Александра имеются чувства к психологу Татьяне, он признался ей в любви, о том, что влюбился в нее с первой встречи, что во время интимной близости с официанткой с бара, он представлял психолога Татьяну.

Психолог Татьяна, объяснила Александру, что его «любовь», это мнимые чувства, только ради того, чтобы расстаться с Ириной, предлог. Татьяна приняла решение найти другого специалиста для Александра. Он не считает, что это выход, так как думает, что никогда не сможет разговаривать на такие откровенные темы с кем-либо еще.

Татьяна разрешила Александру приходить на прием, если будут приступы головной боли. Александр ушел.

Формальные характеристики психолога (пол, возраст, семейное положение):

Героиня первого сезона – психолог Татьяна Дубровина.

Замужем, муж - Павел.

Личные качества психолога: уравновешенность, ответственность.

Профессиональные качества психолога: вместе с клиентами пытается найти решение, находит истинные мотивы.

Мотивация профессиональной деятельности: Татьяна берет на себя ответственность, ведь если она выберет неправильную линию действия, с пациентом, он может совершит немало ошибок. Ее работа помогает многим людям понять многие проблемы в их жизни и изменить отношения с окружающим миром.

Уровень профессионализма: высокий.

Соответствие требованиям профессии: по серии, можно сделать вывод, что психолог Татьяна соответствует требованиям своей профессии.

Ваше личное мнение:

На первый взгляд, кажется, что психолог Татьяна общается с пациентами по-дружески, однако на деле это не так.

Ее работа – разбираться с личными проблемами клиентов, находить истинные мотивы тех или иных поступков и пытаться вместе с клиентом найти выход.

Татьяна начала испытывать на себе стресс и проблемы, с которыми к ней пришел пациент.

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU

4. Эссе «Мои представления о профессиональной деятельности психолога»

В моем представлении, психология занимает особое место в науке.

Мой выбор пал на профессию психолога по нескольким причинам, а именно:

- психология наука о самом сложном, что пока известно человечеству, поэтому требует исследования;

- в ней как бы сливаются объект и субъект познания; только в ней мысль совершает поворот на себя, только в ней научное сознание человека становится его научным самосознанием;

- ее практические следствия уникальны - они не только несоизмеримо значительнее результатов других наук, но и качественно иные: поскольку познать нечто - это значит овладеть им и научиться управлять, а управление своими психическими процессами, функциями и способностями - задача самая грандиозная; к тому же, познавая себя, человек тем самым себя изменяет.

Чтобы стать успешным психологом, одного образования недостаточно. Важен опыт, постоянная практика, наблюдательность. Можно сказать, хороший психолог - это фанат своего дела, которому важны результаты работы, а не просто отработка рабочих часов.

Понять других не возможно, если не познаешь самого себя, а это самая сложная задача, которую не всем удастся решить и за всю жизнь. Мне всегда было интересно общаться с людьми и стараться понять источник проблем, с которыми они сталкиваются в жизни. И чем больше я общаюсь, тем больше убеждаюсь, что «как известно все проблемы идут из детства». И тогда, я осознал степень ответственности психолога, которая во многом схожа с профессией врача.

Основная заповедь — это клятва Гиппократы «Не навреди». А чтобы не навредить, психологу нужно самому постоянно повышать свою

профессиональную компетентность, быть эрудированным, иметь терпение, выдержку, а самое главное — это уметь любить, понимать и прощать. Думаю, я не ошибся, выбрав именно эту профессию.

Задумавшись над тем, какими качествами должен обладать психолог, нужно обязательно отметить это свойство личности. Уметь слушать клиента очень важно. Необходимо создать доверительную обстановку в помещении, где происходит процесс консультирования. В противном случае человеку, который переступает порог кабинета, будет нелегко расслабиться и привести мысли в порядок.

Хороший специалист обязательно старается понять своего собеседника. Обращаясь к психологу, каждый человек рассчитывает найти поддержку и понимание.

Мне всегда нравилась профессия психолога. Ему требуются выносливость и высокая энергетика. И во мне есть эти качества.

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU

Заключение

Достигнута цель практики, а именно, получение обучающимися теоретических знаний об основах работы психолога с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков.

Во время прохождения практики, был написан реферат, на тему: «Деятельность психолога в спорте, цели и задачи психологии спорт».

Проведен анализ консультации психолога Виталия Бамбура, запрос «Страх новых отношений с мужчиной», а также анализ деятельности, профессиональных и личных качеств психолога – героя художественного фильма.

А также написано эссе на тему: «Мои представления о профессиональной деятельности психолога».

Данная практика является хорошим практическим опытом для дальнейшей самостоятельной деятельности. Были закреплены теоретические знания на практике, лучше ознакомились со своей профессией.

Список литературы

1. Галустова О.В. Психологическое консультирование: Конспект лекций. - М: Приор-издат, 2006. - 240 с.
2. Психотерапевтическая энциклопедия // Под ред. Карвасарского Б.Д. – СПб., 2000.
3. Психотерапевтическая хрестоматия методов психотерапии и психологического консультирования, принятых в Российской Федерации. Составители Макаров В.В., Бурно М.Е. – М., 2011.
4. Ичетовкина Н.М., Лукьянова Т.Д. Психолого-педагогические практики: организация, методические указания, диагностические средства: учебно-методическое пособие для студентов: Учебники и учебные пособия для ВУЗов. - Глазов: ГГПИ, 2014. - 112 с.
5. Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия // Профессиональная литература. Составитель: Бодров В.А. - М.: ПЕР СЭ, 2007. - 844 с.

ОТЧЕТ ПО ПРАКТИКЕ
ПОД КЛЮЧ ЗА 1-3 ДНЯ
9186862@MAIL.RU
VAKADEME.RU