



НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ФИНАНСОВО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
«СИНЕРГИЯ»

Факультет Управления

Направление/специальность подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль/специализация: Социальная психология

Форма обучения: Заочная

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ

Преддипломная работа

Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной  
деятельности

6

(семестр)

Обучающийся

Попова Кристина Владимировна



Владимиров

(ФИ  
О)

(подпись)

Руководитель практики от Университета

(ФИ  
О)

(подпись)

Руководитель практики  
от Профильной организации

Гусева Анна Евгеньевна

(ФИ  
О)

(подпись)

М.П.

Москва 2023 г.

## Содержание:

Введение.....	3
1. Общее описание места прохождения практики.....	4
2. Методы психологической диагностики.....	9
3. Разработка плана исследования группы.....	13
4. Разработка группового тренинга.....	18
Заключение.....	24
Список использованных источников.....	25

## Введение

Производственная практика в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования является обязательным разделом основной образовательной программы высшего образования.

Производственная практика - это важный этап обучения, при прохождении которого студент Университета может применить на практике полученные ранее теоретические знания.

В ходе прохождения практики:

- получена возможность развить профессиональные навыки наблюдательности для диагностики индивидуально-личностных особенностей и групповой динамики в структуре организации;
- получен практический опыт разработки учебных занятий, семинаров, практикумов и тренингов, активизирующих познавательную и социальную активность;
- получен практический опыт развития навыков проведения просветительской и образовательной деятельности с учетом возрастных, индивидуальных и профессиональных особенностей.

Практика проходила на базе Университета «Синергия».

## 1. Общее описание места прохождения практики

Университет «Синергия» основан в 1995 году как «Московский финансово-промышленный институт» (МФПИ), получив лицензию Министерства образования Российской Федерации. С 2001 года магистерские программы бизнес-школы Университета имеют аккредитацию АМВА (всего аккредитация была пройдена шесть раз, актуальный сертификат получен в 2016 году). В 2003 году Университет становится членом Европейского фонда развития менеджмента. В 2004 году при университете открывается Центр развития карьеры – структурное подразделение Университета, специалисты которого помогают студентам сориентироваться на рынке труда, оценить свой потенциал и найти высокооплачиваемую работу в компаниях-партнерах. Начинается потоковое трудоустройство студентов в компании-партнеры вуза. За достигнутые результаты в сфере высшего образования в 2008 году коллектив МФПУ становится лауреатом премии Правительства Российской Федерации за образовательные программы и учебные пособия в области конкуренции и предпринимательства. В 2010 году бизнес-школа «Синергия» входит в состав Московского финансово-промышленного университета. Университет получает новое название МФПУ «Синергия» (Университет «Синергия»). Одновременно создается наблюдательный совет Университета и Центр языковой подготовки на базе Университета.

Основными **задачами** университета «Синергия» являются:

- 1) удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии посредством получения высшего и (или) послевузовского профессионального образования;
- 2) развитие наук и искусств посредством научных исследований и творческой деятельности научно-педагогических работников и обучающихся, использование полученных результатов в образовательном процессе;
- 3) подготовка, переподготовка и повышение квалификации работников с высшим образованием и научно-педагогических работников высшей квалификации;
- 4) формирование у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современной цивилизации и демократии;
- 5) сохранение и приумножение нравственных, культурных и научных ценностей общества;
- 6) распространение знаний среди населения, повышение его образовательного и культурного уровня.

Начиная с 2012 года Университет выходит на международный уровень и открывает кампус в Дубае (ОАЭ), становясь при этом первой российской бизнес-школой, которая реализует магистерские программы MBA за рубежом на иностранном языке. В 2015 году Университет «Синергия» выступил организатором крупнейшего бизнес-события года Synergy Global Forum, собравшего 6 000 участников. Тогда же выпускники Университета

«Синергия» занимают 5 место в официальном рейтинге зарплат выпускников российских вузов, получивших IT-специальности. С 2016 года Университет проводит Synergy Insight Forum, на котором выступают предприниматели, общественные деятели, актёры, телеведущие, бизнес-спикеры и др. В 2019 году в Университете открылся факультет «Менеджмент в премиум сегменте». Решение о создании отдельного направления обучения было принято после анализа рынка труда последних 20 лет. Именно высокий спрос на квалифицированных специалистов в данном сегменте рынка побудило к их профессиональной подготовке на базе университета.

В сентябре 2019 года Министерство экономического развития Российской Федерации совместно с Университетом «Синергия» запустили национальный проект по поддержке малого и среднего предпринимательства. В течение 4 месяцев на лучших площадках городов России и стран СНГ прошли форумы и мастер-классы известных федеральных и региональных бизнесменов и экспертов в различных областях. Заключительным событием всего проекта стал масштабный московский форум в «ВТБ Арена», на котором были подведены итоги и расставлены акценты на дальнейшее развитие бизнеса в России. Несмотря на происходящие мировые события, 2020 год также стал достаточно продуктивным для Университета. Так в апреле Университет запустил образовательную цифровую платформу Synergy.Online, которая объединила онлайн-мероприятия, базу знаний Synergy Base с более чем 1000 часов обучающего видеоконтента от известных спикеров, digital-сервисы, бизнес-образование и собственное комьюнити. В октябре прошел онлайн- форум: «Россия: Туризм 2020», а в декабре – форум «Доступная среда и туризм».

На мероприятиях обсуждались возможности развития внутреннего российского туризма: активный и оздоровительный отдых, путешествия с детьми, актуальные и доступные маршруты для путешественников. В Университете открылись два новых факультета: Факультет интернет-профессий и Факультет анимации.

Целью деятельности университета является реализация основных общеобразовательных программ, основных профессиональных образовательных программ, основных программ профессионального обучения и дополнительных образовательных программ. В настоящее время образовательная деятельность Университета осуществляется на 19 факультетах, реализующих более 150 учебных программ:

- Факультет «Экономика»,
- Факультет «Информационные технологии»,
- Факультет «Дизайн»,
- Факультет «Бизнес»,
- Факультет «Юриспруденция»,
- Факультет «Психология»,
- Факультет «Управление»,
- Факультет «Гостеприимство»,

- Факультет «Интернет-маркетинг»,
- Факультет «Лингвистика»,
- Факультет «Театр, кино и телевидение»,
- Факультет «Спортивный менеджмент»,
- Факультет «Физическая культура»,
- Факультет «Банковское дело»,
- Факультет «Event-менеджмент»,
- Факультет «Игровая индустрия и киберспорт»,
- Факультет «Реклама»,
- Факультет «Арт-бизнес»,
- Факультет «Анимация».

### **Основные перспективы развития Университета:**

1. Совершенствование образовательного процесса на основе внедрения новых образовательных технологий и географических информационных систем.
2. Организация научных исследований в рамках новых научных тем кафедр. Поиск дополнительных источников финансирования НИР.
3. Повышение уровня профессиональной подготовки преподавателей факультета с использованием зарубежного опыта.
4. Расширение международных связей. Привлечение студентов, магистрантов и аспирантов из стран ближнего и дальнего зарубежья. Заключение договоров о сотрудничестве с зарубежными вузами.
5. Улучшение материально-технической базы факультета. Приобретение лицензионных программных продуктов, в том числе ГИС.
6. Повышение уровня профессиональной подготовки студентов. Активизация научно-исследовательской работы студентов, использование современных информационных технологий.
7. Повышение статуса и значимости геолого-минералогического музея.
8. Активизация работы студентов, аспирантов и преподавателей по подаче конкурсных заявок на целевые гранты по основным направлениям НИР факультета.

В 2023 году в университете «Синергия» планируется создание еще трех профильных кафедр: эконометрики и математических методов экономики, финансовой стратегии, общественно-гуманитарных дисциплин.

Одним из новых направлений развития факультета станет организация программы профессиональной переподготовки «Экономическая теория и практика функционирования хозяйственных систем» для руководящего состава бизнес-структур и государственных учреждений.

## 2. Методы психологической диагностики

В психодиагностике выделяют две группы методов: стандартизированные (формализованные) и нестандартные. К стандартизированным (формализованным) методам относятся тесты, анкеты, опросники и психофизиологические процедуры обследования. Под стандартизованностью методик имеется в виду то, что они всегда и везде должны применяться одинаковым образом, начиная от ситуации и инструкции, получаемой исследуемым, а также способами вычисления и интерпретации получаемых показателей.

Эту группу методов отличают:

- регламентация процедуры обследования (единообразие инструкций и способов их предъявления, бланков, предметов или аппаратуры, используемых при обследовании, условий проведения испытания), способов обработки и интерпретации результатов;
- стандартизация (наличие строго определенных критериев оценки: норм, нормативов);
- надежность и валидность методик.

Положительными сторонами формализованных методов являются: учет объективных показателей и возможность их перепроверки; меньшее влияние уровня психологической компетентности психолога на диагностический процесс; оперативность и экономичность; количественный дифференцированный характер оценки, возможность различать категории обследуемых; возможность компьютеризации процедуры обследования и обработки результатов; возможность проведения группового обследования.

В качестве недостатков отмечаются: жесткая регламентация процесса получения психодиагностической информации; расчленение личности обследуемого на отдельные изолированные показатели; отсутствие доверительной обстановки (при тестировании); опора в основном на количественные показатели; статичность получаемой структуры индивидуальности.

К малоформализованным методам относятся беседа, наблюдение, анализ продуктов деятельности, биографический метод, интроспекция, эмпатическое слушание. Данные методы позволяют фиксировать некоторые внешние поведенческие реакции исследуемых в разных условиях, а также такие особенности внутреннего мира, которые трудно выявить другими способами – например, переживания, чувства, некоторые личностные особенности. Использование малоформализованных методов требует высокой квалификации диагноста, поскольку зачастую нет стандартов проведения обследования и интерпретации результатов.

Положительными сторонами данных методов выступают:

- гибкость и вариативность психодиагностической процедуры;
- возможность глубокого проникновения в уникальную жизненную ситуацию;

- высокая эффективность при изучении изменчивых явлений;
- стремление к всестороннему описанию личности.

В качестве недостатков выделяют:

- субъективизм диагностических суждений;
- сильная зависимость получаемых результатов от квалификации психолога;
- значительные временные затраты на их проведение;
- непригодность для проведения групповой диагностики (кроме наблюдения).

Особый класс психодиагностических методов составляют психофизиологические методики, позволяющие диагностировать природные особенности человека, обусловленные основными свойствами его нервной системы.

Они разрабатывались отечественной школой Теплова-Небылицына и их последователями в рамках научного направления, получившего название «дифференциальная психофизиология». Эти методики имеют ясное теоретическое обоснование – психофизиологическую концепцию индивидуальных различий, свойств нервной системы и их проявлений (быстрота, темп, выносливость, работоспособность, помехоустойчивость и др.).

Измерительные методы должны удовлетворять следующим требованиям:

а) должны быть однозначно сформулированы цель, предмет и область применения методики, а также цели использования результатов (производство, семья, образование, самопознание и т.д.) и контингент испытуемых.

б) процедура проведения должна быть задана в виде однозначного алгоритма.

в) процедура обработки должна включать статистически обоснованные методы подсчета и стандартизации баллов с указанием уровня достоверности. г) тестовые шкалы должны быть проверены на репрезентативность, надежность и валидность.

д) самоотчеты должны включать шкалы лжи. В отдельную группу методов диагностики входят проективные методики. Понятие проекции (от лат. *proiectio* – «выбрасывание, бросание вперед») впервые использовал З. Фрейд для обозначения процесса и результата постижения и порождения значений, заключающихся в осознанном или бессознательном перенесении субъектом собственных свойств, состояний на внешние объекты. Проективный метод исследования личности основан на выявлении проекций по результатам эксперимента с последующим их анализом. К положительным сторонам данных методик относятся: завуалированность диагностической цели, проведение диагностики комплексно, возможность интерпретации личности в целом, а не отдельных ее сторон.

Отрицательными сторонами являются: присутствие субъектности при интерпретации данных, неоднозначность полученных результатов, что



требует проверки на стандартизированных методах диагностики, невозможность воспроизводимости результатов, данные методики ненадежны и невалидны, проводить диагностику и интерпретировать полученные результаты должен квалифицированный психолог, имеющий опыт.

#### Классификация проективных методик

1. Методики дополнения. Стимульный материал: набор карточек со словами-стимулами (ассоциативный тест К.Г. Юнга); набор неоконченных предложений, рассказов, которые требуют завершения, методика «Кто Я?».

2. Методики интерпретации. Стимульный материал: набор картинок, карточек с изображениями, фотографий и др. (тест фрустрации Розенцвейга, тест Сонди и др.).

3. Методики изучения экспрессии (анализ почерка, особенностей речевого поведения).

4. Методики изучения продуктов творчества. Предметом интерпретации является рисунок, который рисует респондент («Дом. Дерево. Человек»,

«Дерево», «Человек», «Два дома», «Пиктограмма», «Автопортрет», «Картина мира», «Свободный рисунок», «Несуществующее животное»).

### 3. Разработка плана исследования группы

В 2019 году ВОЗ включила «профессиональный синдром» эмоционального выгорания в Международную классификацию болезней (МКБ-11). По названию может сложиться впечатление, что синдрому подвержены только люди, которые уже работают по профессии, но это не так: страдают от выгорания и те, кто только осваивает профессию. Эмоциональное выгорание, которому подвержены студенты, также называют «академическим выгоранием».

Фактически любое эмоциональное выгорание — это последствия хронического стресса. Стресс не обязательно связан с рабочими задачами. Он также может возникнуть и из-за плохих отношений с коллегами или начальством. У студентов стресс иногда возникает и по другим причинам: например, из-за сложностей в освоении материала, плохих оценок и т.д. Усугубить ситуацию может смена места жительства и сложности в отношениях с учителями и другими студентами.

Экспериментальное исследование проводилось на базе объекта прохождения практики. В исследовании участвовали студенты университета «Синергия» в количестве 10 человек.

При формировании экспериментальной выборки мы подчинялись ряду правил:

1. Содержательный критерий (критерий операционной валидности). Операционная валидность определяется соответствием экспериментального метода проверяемой гипотезе.

2. Критерий эквивалентности испытуемых (критерий внутренней валидности). Результаты, полученные при исследовании экспериментальной выборки, должны распространяться на каждого ее члена.

3. Критерий репрезентативности (критерий внешней валидности). Группа лиц, участвующих в эксперименте, должна представлять всю часть популяции, по отношению к которой мы можем применять данные, полученные в эксперименте.

Метод формирования экспериментальной выборки стратометрический. Основные страты: возраст (от 18 до 23 лет), пол (в исследовании принимали участие мужчины), а также уровень образования. Таким образом, экспериментальная выборка составила 20 человек.

Экспериментальный план нашего исследования состоит из двух этапов.

Цель первого этапа: выявить уровень групповой сплоченности по методу Сишора у студентов университета «Синергия».

Цель второго этапа: провести сравнительный анализ эмоционального стресса у студентов университета «Синергия».

## Анализ результатов исследования.

1) Методика «Определение индекса групповой сплоченности» Сишора позволяет диагностировать степень интеграции группы, её сплочение в единое целое.

Групповая сплоченность – субъектная характеристика группы, которая представляет собой восприятие изнутри (со стороны ее членов) или извне (со стороны не членов группы) психологического единства группы по одному или нескольким основаниям (Психология общения. Энциклопедический словарь Под общ. ред. А.А. Бодалева. - М. Издательство «Когито-Центр», 2011 г.).

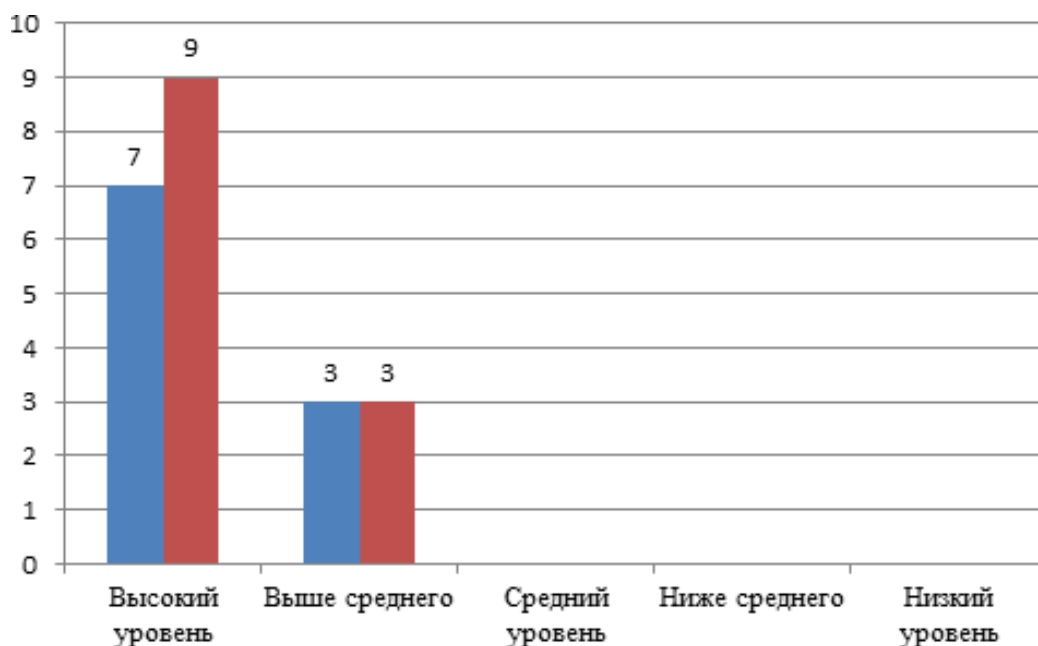


Рис. 1 Уровни групповой сплоченности студентов университета

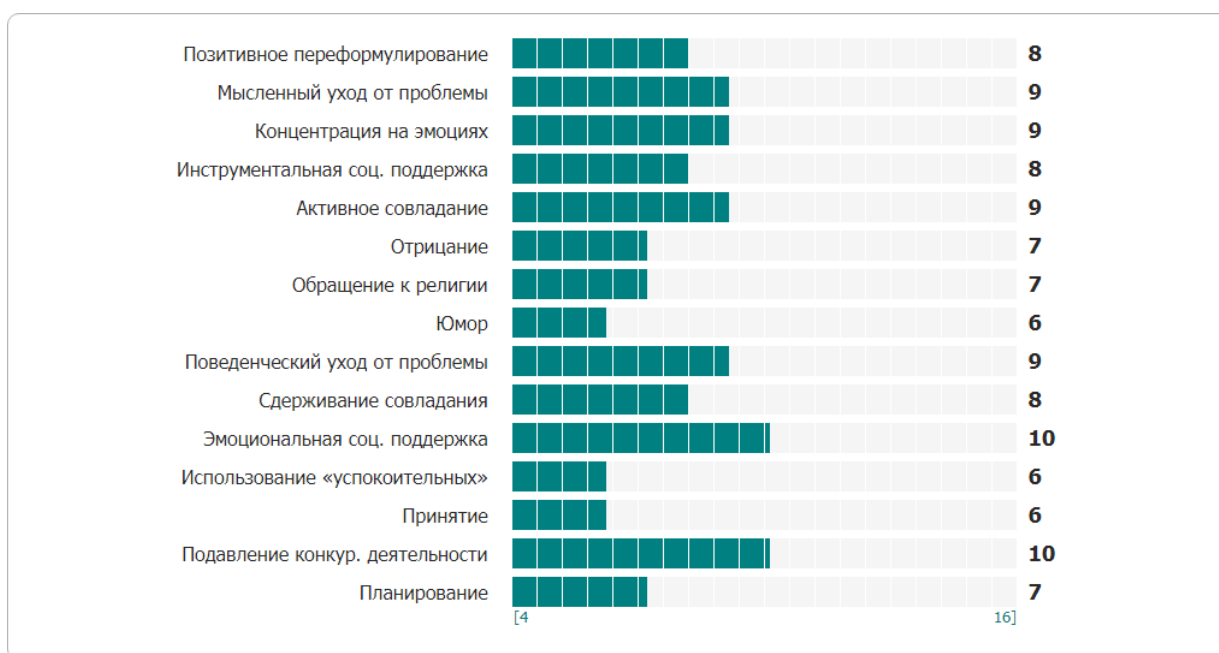
### «Синергия»

Затем мы выявили уровень стресса у студентов университета «Синергия». В ходе исследования мы выявили, что чем ниже уровень самооценки стрессоустойчивости, тем выше стресс.

## 2) Опросник совладания со стрессом, COPE

Опросник совладания со стрессом COPE разработан группой американских психологов на основе подхода Р. Лазаруса и на собственной модели саморегуляции поведения. Методика предоставляют возможность тестировать широкий спектр продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий, включая несколько видов избегающего копинга, склонность к употреблению психоактивных веществ, склонность обращаться к религии в стрессогенных жизненных ситуациях, а также стремление опираться на социальную поддержку в двух ее формах – инструментальной и эмоциональной.

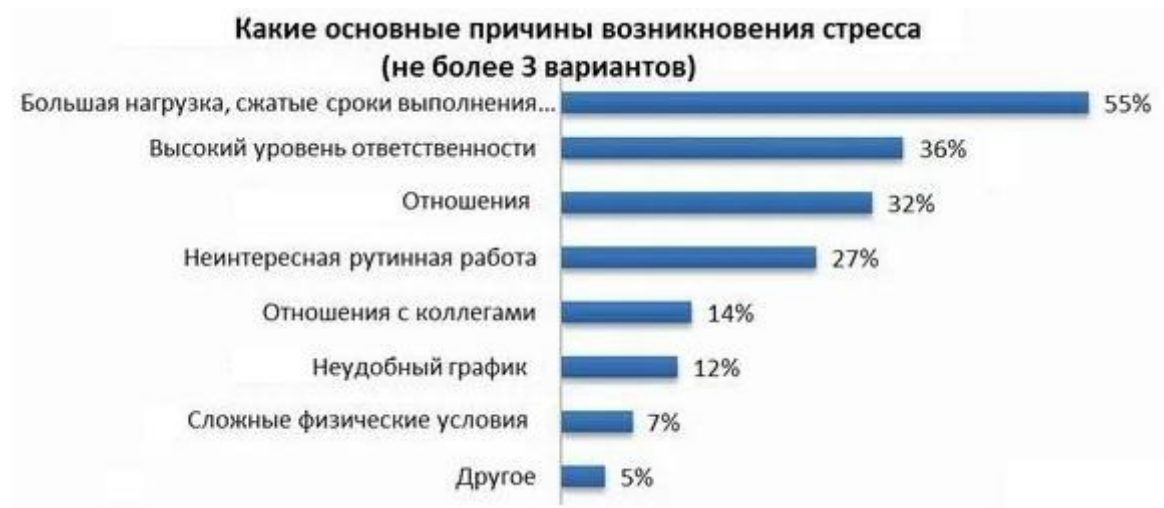
Результаты тестирования приведены ниже:



Итак, высокий уровень стресса был выявлен у 25 % испытуемых, средний у 15 % и низкий у 60 % испытуемых.

Большинство студентов университета «Синергия» наиболее часто отмечали основным из проявлений стресса «плохой сон», «спешку и ощущение нехватки времени». Среди студентов с высоким уровнем эмоционального стресса (25 % испытуемых) также чаще всего отмечались такие проявления как «плохой сон», «спешка и нехватка времени», а также «страх, тревога». Среди студентов со средним уровнем стресса (15 % испытуемых) часто отмечалось такое проявление как «низкая работоспособность, повышенная утомляемость» и практически неотмеченным было такое проявление как «головные боли». Студенты с низким уровнем экзаменационного стресса (60 % испытуемых) в целом давали низкую оценку различным проявлениям стресса, не отмеченными были такие проявления как «нарушение социальных контактов, проблемы в общении», «затруднённое дыхание».

Ниже приведены результаты опроса на тему «Причины возникновения стресса» у студентов университета «Синергия»:



Анализ проведенного обследования студентов университета «Синергия» в зависимости от продолжительности их обучения в организации, позволяет сделать вывод о том, что уровень стресса у «старших» курсов ниже чем у младших курсов, при этом групповая сплоченность коллектива находится на высоком уровне.

#### 4. Разработка группового тренинга

Тренинг проводится в течение двух-трех часов с группой наполняемостью 10–15 человек.

Группа подбирается из состава студентов, у которых проявляются симптомы стресса или эмоционального выгорания.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнения в подгруппах.

Помещение, оборудование и материалы:

- аудитория вмещающая 15 человек с пространством для активных действий, оборудованная ПК, проектором, колонками;
- стулья по количеству участников тренинга;
- парты, по количеству подгрупп участников (2-3 шт.);
- ручки, фломастеры;
- карточки из бумаги форматом А5;
- фотоаппарат.

Цели тренинга:

1. Профилактика психологического здоровья студентов.
2. Ознакомление студентов с приемами борьбы со стрессом и прокрастинацией.
3. Сбор информации для проведения корпоративных мероприятий, улучшению микроклимата компании, созданию условий для благоприятной рабочей среды.

Задачи тренинга:

1. Снижение уровня эмоционального выгорания студентов.
2. Планирование посредством «мозгового штурма» мероприятий по профилактике эмоционального выгорания.
3. Повышение уровня сплоченности коллектива.

Тренинг состоит из трёх частей.

Первая (вводная) направлена на знакомство, создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.

Вторая (основная) направлена на поиск возможностей, индивидуальных мотиваторов и мероприятий в работе коллектива для снижения эмоционального напряжения, создания комфортной рабочей среды.

Третья (заключительная) – на знакомство с методами быстрого снятия стресса, эмоционального и физического напряжения, дыхательной и звуковой гимнастик

Ознакомление участников тренинга с приемами, упражнениями по снятию стресса

Ведущий предлагает перейти к следующей части тренинга «Все очень плодотворно поработали, а теперь переходим к упражнениям и техникам снятия стресса».

Ведущий на свой выбор может провести несколько упражнений с группе из предложенных. О других упражнениях просто проинформировать участников.

### Дыхательные упражнения для снятия стресса

#### Упражнение №1.

Медленные вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

#### Упражнение №2. «Дыхание» животом».

Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

### Психологические упражнения в борьбе со стрессом

#### Упражнение №1 «Проблема».

Для снятия эмоционального психологического состояния следует выяснить проблему, которая повлияла на его появление. После устранения или притупления раздражителя необходимо выполнить действия, помогающие достичь внутреннего спокойствия: следует принять удобное положение, расслабиться и представить свою проблему со стороны. Эффективным способом в данной ситуации является сравнение наиболее проблем с более глобальными катастрофами мирового масштаба, что позволит ее минимизировать;

#### Упражнение №2 «Внутренний огонек».

Необходимо 5 минут для снятия стресса данным способом. Для этого упражнения используется методика визуализации, направленная на представление светлого луча, появляющегося в верхней части головы и медленно движущегося сверху вниз, освещая лицо, руки, плечи приятным теплым сиянием. Представлять следует не только свет, но и его благотворное воздействие: исчезновение морщин, угасание напряжения, зарядка

внутренней силой;

### Упражнение №3 «Настроение».

Помогает справиться со стрессами после ссор на протяжении 15 минут. Для выполнения необходимы карандаши или фломастеры, при помощи которых необходимо изложить свое состояние на бумаге, выбирая соответствующие цвета и изображения. После рисунка можно выразить эмоции словами, написав их на обратной стороне листа. Окончив выразить свое настроение, «шедевр» следует порвать, избавившись от негативных эмоций.

### Упражнение №4 «Простые утверждения».

Цель: повышение веры в свои силы, концентрация на своих сильных сторонах.

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением, снимает беспокойство. Еще такие утверждения называются «аффирмациями».

Вот несколько примеров:

- Сейчас я чувствую себя лучше.
- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справляюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на беспокойство.
- Что бы ни случилось, я постараюсь сделать все, от меня зависящее, чтобы избежать стресса.
- Внутренне я ощущаю, что все в порядке.

Придумайте свои собственные утверждения! Их можно повторять всегда, когда оказываетесь в дискомфортной ситуации. Важные правила составления утверждений: они звучат в настоящем времени; отсутствуют частица «не», предлог «без».

### Упражнение №5 «Вопросы к самому себе».

Цель: рационализация страхов и тревог, снижение ситуационной тревожности.

Когда чувствуете, что сталкиваетесь с какой-либо проблемой, и тем более, преувеличиваете ее значение, задайте себе следующие вопросы:

- Это на самом деле большое дело?
- Подвергается ли в данный момент риску что-то по-настоящему важное?
- Действительно ли это хуже, чем все то, что было прежде?
- Покажется ли это таким же важным через 2 недели, полгода, год, 10 лет?



- Ст  
ои  
т  
ли  
эт  
о  
тог  
о,  
чт  
об  
ы  
та  
к  
пе  
ре  
жи  
ват  
ь?

- Ст  
ои  
т  
ли  
за  
эт  
о  
ум  
ер  
еть  
?

- Могу ли я справиться с этим?

Помните, что ваши нервы и психическое здоровье дороже всех проблем мира!

Закройте глаза, чтобы вы могли точнее определять, что происходит в вашем теле и разуме.

- Отмечайте, как вы реагируете в течение первых пяти секунд. Что происходит в вашем теле (дыхание, частота сердечных сокращений и области мышечного напряжения), каковы ваши мысли или образы, ваши чувства? Как вы разговариваете с собой?

- Отмечайте свои реакции, не делая оценок или сравнений. Просто наблюдайте, а потом делайте записи о ваших автоматических реакциях на стресс и конфронтацию. И вновь записывайте:

- а) физические ощущения;
- б) мысли или образы;
- в) внутренний диалог.

Оставайтесь в этих стрессовых условиях в течение 30 секунд (это 5–6 глубоких вдохов-выдохов) и получите «прививку», которая поможет вам стать менее поддающимся страхам и стрессам в будущем. Когда решаетесь остаться наедине с тем, чего раньше избегали, вы говорите своим первобытным рефлексам, что «лидер решает проблему, а не

Упражнение №6 «Смех».

Снятию стресса помогают смех.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!

## Окончание тренинга

**Цель:** установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...»

Какие средства борьбы со стрессом я могу применять самостоятельно?

Как я могу себя замотивировать?

Оправдались ли Ваши ожидания?

Подведение итогов занятия.

## **Заключение**

Во время прохождения производственной практики в Университете «Синергия», были выполнены поставленные на практику задачи. Достигнута цель производственной практики, а именно, развитие профессиональных навыков наблюдательности для диагностики индивидуально-личностных особенностей и групповой динамики в структуре организации.

В ходе практики установлено, что проявляться академическое выгорание может в форме психологических изменений личности или психосоматики. Самые частые психологические проявления: апатия, депрессивные настроения, потеря интереса к учебе и к жизни. Психосоматическими же проявлениями выгорания являются недуги, которые не обусловлены органически. Чаще всего из-за психосоматики возникают проблемы с нервной системой и желудочно-кишечным трактом.

Чтобы уменьшить негативное влияние академического выгорания, в первую очередь нужно понять, в чем его причина. Решение будет индивидуальным, но справиться с академическим выгоранием помогут и проведение тренинговых мероприятий.

## Список использованных источников

1. Афанасьева Е.А. Организационная психология. Часть 1 : учебное пособие по курсу "Организационная психология (психология организаций)" / Е. А. Афанасьева. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 337 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/19273.html>

2. Бакирова Г.Х. Психология развития и мотивации персонала : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Психология" (030301), "Менеджмент организации" (080507), "Управление персоналом" (080505) / Бакирова Г.Х. - Москва : ЮНИТИ, 2009. - 439 с.

3. Бакирова Г.Х. Психология эффективного стратегического управления персоналом : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Психология" (03031), "Менеджмент организации (080507), "Управление персоналом" (080505) / Бакирова Г.Х. - Москва : ЮНИТИ, 2008.

- 591 с.

4. Басенко В.П. Организационное поведение: современные аспекты трудовых отношений : учебное пособие / В. П. Басенко, Б. М. Жуков, А. А. Романов. — Москва : Дашков и К, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-394-01312-6.

— Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93340>

5. Бекоева Д.Д. Организационная психология : учебник : для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению "Психология" / Бекоева Диана Дмитриевна. - Москва : Академия, 2014. - 251,

[1] с.

6. Быков С. В. Организационная психология : учебное пособие / С. В. Быков. — Самара : Самарская гуманитарная академия, 2013. — 110 с. — ISBN 978-5-98996-000-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64386.html>

7. Викентьева Е.Н. Организационная культура : Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии

- Тверь : Тверской государственный университет, 2002. - 115 с.

8. Демиденко Н.Н. Научные психологические исследования в организации: учебное пособие для вузов. - Тверь : Тверской государственный университет, 2016. - 264 с.

9. Жог В.И. Методология организационной психологии : учебное пособие / В. И. Жог, Л. В. Тарабакина, Н. С. Бабиева. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 178 с. — ISBN 978-5-94845-272-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72503.html>

10. Занковский А.Н. Организационная психология : Учеб. пособие для вузов / Занковский Анатолий Николаевич; [Гл. ред. Д. И. Фельдштейн]; Рос. акад. образования. Моск. психол.- соц. ин-т ; Рос. акад. образования ; Моск. психол.-соц. ин-т. - Москва : Флинта, 2000. - 64