

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/otchet-po-praktike/63909>

**Тип работы:** Отчет по практике

**Предмет:** Психология

Введение 4

1. Выбор темы исследования 6

2. Постановка цели и задач ВКР. Определение объекта и предмета исследования. Обоснование актуальности выбранной темы 7

3. Обзор литературы 9

4. Подбор списка литературы и источников по заявленной и утвержденной теме исследования 11

5. Проведение научно-исследовательской работы по избранной теме. Работа над подготовкой теоретической части выпускной квалификационной работы. 14

6. Разработка плана сбора, обработки, анализа эмпирической части задания на НИР. Подбор эмпирических методик для эмпирического исследования. 17

Заключение 18

Введение

Научно исследовательская практика проходила с 25 марта 2019 года по 7 апреля 2019 года в ФГБОУ ВО «Тверской государственной университет», расположенного по адресу: Россия, Тверь, ул. Желябова, 33. Целью практики можно назвать систематизацию теоретической базы, накопленной за период обучения, а также формирование навыков ведения научных изысканий путем постановки и решения задач по теме диссертации.

Главной задачей научно-исследовательской работы (НИР) являлась наработка опыта в исследовании поставленной проблемы, подбор аналитических материалов для написания выпускной работы.

За время НИР мной были изучены:

- информационные источники по теме своего диссертационного исследования;
- методы моделирования, сбора данных;
- современные программные продукты;
- правила подготовки научно-технических отчетов.

Содержание практики (задачи практики, вопросы, подлежащие изучению):

1. Выбор темы исследования

2. Постановка цели и задач ВКР. Определение объекта и предмета исследования. Обоснование актуальности выбранной темы

3. Изучение историографии и теоретических источников по теме исследования.

4. Подробный обзор нормативных актов и научной литературы по теме исследования.

5. Подбор списка литературы и источников по заявленной и утвержденной теме исследования

6. Проведение научно-исследовательской работы по избранной теме. Работа над подготовкой теоретической части выпускной квалификационной работы.

7. Разработка плана сбора, обработки, анализа эмпирической части задания на НИР. Подбор эмпирических методик для эмпирического исследования.

Ожидаемые результаты практики: планирование и реализация индивидуального исследования по конкретной проблематике, связанной с темой ВКР; разработка научно-обоснованных предложений, имеющих направленность на практическую реализацию в конкретной компании; работа с эмпирической базой для проведения диагностики, постановки задач; приобретение навыков публичного обсуждения результатов исследовательской работы на ее различных этапах, апробация полученных результатов.

1. Выбор темы исследования

Темой диплома была выбрана:

Написать тему диплома

План

Глава 1. Теоретико-методологические подходы к изучению проблемы профессионального стресса

1.1 Теоретический анализ феномена профессионального стресса в научной психологии

1.2 Теоретические аспекты исследования особенностей протекания профессионального стресса у сотрудников организации

Глава 2. Арт- терапия как метод управления стрессом

2.1 Теоретический обзор программ профилактики профессионального стресса у сотрудников организации

2.2 Психологические функции арт-терапии как профилактика профессионального стресса у сотрудников организации

2.3 Арт-терапевтические подходы и методы в профилактике профессионального стресса у сотрудников организации

2. Постановка цели и задач ВКР. Определение объекта и предмета исследования. Обоснование актуальности выбранной темы

Цель исследования: арт- терапия как метод профилактики профессионального стресса у сотрудников организации.

В соответствии с целью мною были решены следующие задачи исследования:

- изучить теоретико-методологические подходы к изучению проблемы профессионального стресса;
- изучить теоретический анализ феномена профессионального стресса в научной психологии;
- проанализировать обзор программ профилактики профессионального стресса у сотрудников организации
- рассмотреть арт-терапевтические подходы и методы в профилактике профессионального стресса у сотрудников организации.

Объект исследования – методы снижения стресса.

Предмет исследования: стресс.

Актуальность выбранной темы обусловлена степенью ее разработанности в трудах отечественных и зарубежных ученых. Анализ содержания имеющихся источников показал, что в гуманитарных науках создана теоретическая база для исследования методов снижения стрессов, однако данная проблема современными учеными в новых социально-экономических условиях недостаточно изучена

Стресс – одна из главных психологических проблем XXI века. Вся наша цивилизация развивается таким образом, что с оптимальным уровнем стресса могут прожить лишь мизерное количество людей. Россия – СССР – Россия в XX веке была страной, в которой практически все население в силу объективных обстоятельств и субъективных причин было подвержено мощному стрессу. В нынешнем столетии народы нашей страны, каждый россиянин, будут искать выходы из не менее стрессовых ситуаций, чем в прошлом веке. Последние 25 лет стрессогенность социально-экономической ситуации в России чрезвычайно высока. Непрерывные, как правило, непонятные или плохо обоснованные радикальные, масштабные реформы, социальная несправедливость, рост коррупции и преступности, распространение всевозможных пороков – все это вызывает естественный и серьезный стресс у каждого, кого затрагивают данные факторы.

Тенденции и темпы деградации нашего общества таковы, что в ближайшее десятилетие стрессовая нагрузка на человека и социумы, скорее всего, будет только возрастать. Борьба со стрессом стала сегодня едва ли не основной проблемой, связанной с самосохранением человека. Профилактика стресса является в настоящее время типичной и важной задачей, которую так или иначе решают большинство россиян.

4. Подбор списка литературы и источников по заявленной и утвержденной теме исследования

1. Даников, Н. И. Бессонница. Депрессия. Неврозы. Страхи. Стрессы. На вашей стороне сама природа. Простые и эффективные рецепты / Н.И. Даников. - М.: Этерна, 2012. - 800 с.

2. Джордж, Майк 7 секретов личной силы. Как освободиться от всех форм стресса / Майк Джордж. - М.: София, 2015. - 160 с.

3. Аллен, Дэвид Как поддерживать дела в порядке. Принципы полноценной жизни без стресса / Дэвид Аллен. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 400 с.

4. Аллен, Дэвид Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса / Дэвид Аллен. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 468 с.

5. Анцупов, А. Я. Как избавиться от стресса / А.Я. Анцупов. - М.: Проспект, 2015. - 224 с.

6. Арт-терапия. Диалог: Россия - Великобритания. - М.: Островитянин, 2015. - 292 с

7. Без депрессии, стресса и эмоциональных травм. Депрессия без правил. Здоровая жизнь в болезни и боли. Энергия веры (комплект из 4 книг). - М.: ИГ "Весь", 2013. - 2719 с.

8. Без депрессии, стресса и эмоциональных травм. Депрессия без правил. Избавление от боли и стресса. Путешествие сквозь тьму (комплект из 4 книг). - М.: ИГ "Весь", 2013. - 800 с.
9. Бенор, Дэниел Избавление от боли и стресса. Исследование сути исцеления. Том 1 (комплект из 2 книг) / Дэниел Бенор. - М.: ИГ "Весь", 2017. - 768 с.
10. Бенор, Дэниел Избавление от боли и стресса. Курс по самоисцелению физической и психологических проблем. Исследование сути исцеления (комплект из 3 книг) / Дэниел Бенор. - М.: ИГ "Весь", 2011. - 874 с.
11. Бодров, В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2016. - 352 с.
12. Борисова, Анастасия День управления стрессом / Анастасия Борисова. - М.: Антология, 2013. - 160 с.
13. Брайн, Люк Сиворд Жизнь в гармонии. Стресс как стимул к духовному росту / Брайн Люк Сиворд. - М.: ИГ "Весь", 2015. - 320 с.
14. Брайн, Люк Сиворд Жизнь в гармонии. Стресс как стимул к духовному росту. Путешествие вглубь себя. Исцеление души и тела (комплект из 2 книг) / Брайн Люк Сиворд, Сью Миннс. - М.: ИГ "Весь", 2011. - 608 с.
15. Гилл, Джит Все о стрессе / Джит Гилл. - М.: АСТ, Олимп, 2017. - 192 с.
16. Гитун, Т. В. Лечение стрессов и нервных заболеваний / Т.В. Гитун. - М.: Рипол Классик, 2012. - 600 с.
17. Гоголан, Майя Жизнь без стресса, кризиса и болезней. Как питаться, чтобы активизировать защитную систему организма / Майя Гоголан. - М.: АСТ, АСТ Москва, Прайм-Еврознак, 2016. - 160 с.
18. Гупта, М. К. Как всегда оставаться счастливым. Рекомендации по преодолению стресса, нервного напряжения и тревожности / М.К. Гупта. - М.: АСТ, Астрель, Времена 2, 2012. - 128 с.
19. Дальке, Рудигер Депрессия. Депрессия без правил. Без депрессии, стресса и эмоциональных травм (комплект из 3 книг) / Рудигер Дальке и др. - М.: ИГ "Весь", 2013. - 624 с.
20. Дальке, Рудигер Фрате В. Д. Исцеление души от негативных эмоций. Магия финансов. Деньги и стресс (комплект из 3 книг) / Дальке Рудигер, В. Д. Фрате, Ю. Кузнецов, Л. Велькович. - М.: ИГ "Весь", 2015. - 654 с.
21. Даников, Н. И. Бессонница. Депрессия. Неврозы. Страхи. Стрессы / Н.И. Даников. - М.: Этерна, 2012. - 800 с.
22. Дехтяр, Б. С. Как защитить себя от стресса / Б.С. Дехтяр. - Москва: Мир, 2013. - 176 с.
23. Диагностика в арт-терапии. Метод "Мандала" / Под редакцией А.И. Копытина. - М.: Психотерапия, 2011. - 144 с.
24. Добробабенко, Елена Диета ABC. Прощайте, лишний вес и стресс! / Елена Добробабенко. - М.: Олимп, Астрель, ВКТ, 2013. - 224 с.
- Дэвидсон, Джефф Как справиться со стрессом / Джефф Дэвидсон. - М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 2013. - 288 с.
25. Жизнь со смыслом. Мудрость жизни: как прожить без стрессов. - Москва: ИЛ, 2016. - 128 с.
26. Завязкин, О. В. Как избежать стресса / О.В. Завязкин. - Москва: Машиностроение, 2013. - 320 с.
27. Карнеги, Д. Как преодолеть тревогу и стресс / Д. Карнеги. - М.: Попурри, 2016. - 806 с.
28. Китаев-Смык, Л.А. Китаев-Смык Л.А. Сознание и стресс. Творчество. Совладание. Выгорание. Невроз. / Л.А. Китаев-Смык. - Москва: Машиностроение, 2015. - 1645 с.
29. Ляшенко, В. В. Арт-терапия как практика самопознания. Присутственная арт-терапия / В.В. Ляшенко. - М.: Психотерапия, 2014. - 152 с.
30. Пурнис, Н. Е. Арт-терапия в развитии персонала / Н.Е. Пурнис. - М.: Речь, 2015. - 176 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/otchet-po-praktike/63909>