

Введение в профессию

Самостоятельная работа по дисциплине «Психология». Безопасная текстовая PDF-копия готова к просмотру и скачиванию.

Эта версия заново собрана из разрешённого текста. Исходные свойства Office, комментарии, исправления, вложения, изображения и внешние связи в неё не переносились.

Текст материала

□ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Факультет прикладной психологии Кафедра общей, возрастной и дифференциальной психологии Направление психология

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

По дисциплине «Введение в профессию»

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2021 г. Оглавление Задание 1 2 Задание 2 5 Задание 3 6

Задание 1 Напишите эссе на тему «Мой путь в психологию» (2-3 стр.). По его материалам проанализируйте свой опыт выбора профессии психолога и заполните личным содержанием схему, приведенную на с. 18 учебного пособия (Психолог: Введение в профессию: учебное пособие / Е. А. Климов [и др.] ; ред. Е. А. Климов. - М.: Академия, 2007. - 208 с.). _____

Мой путь в психологию
Мой путь в психологию начался на уроках с говорящим названием «Психология» в 5 классе общеобразовательного учреждения «Лицея № 8» в г. Сосновый Бор. На этих уроках мы выполняли различные тесты (на определение уровня IQ, темперамента, тэппинг-тест и другие...). Там я познакомилась с преподавателем, с которым рука об руку на протяжении последующих 3-х лет выполняла проекты на темы из психологии. Проекты в лицее писались нами весь учебный год и в конце мая мы презентовали итоговый продукт проделанной работы. Каждый год мне предоставлялся выбор из всех учителей школы, которые могли стать моим научным руководителем, но каждый год я выбирала Воскресенскую Оксану Юрьевну, школьного психолога и заместителя директора по (каким-то там) работам. Тогда мне казалось, что я бешенный фанат психологической науки (а так, кажется, и было). Я с огромной любовью подбирала с Оксаной Юрьевной тему будущей работы, затем методику, по которой должна была проводить исследование и опрашивать учеников лицея и своих друзей, результаты оформлялись в большие таблицы и вместе с преподавателем я писала текст работы. С большой-большой любовью. В конце года я гордо шла защищать проект перед другими преподавателями и получала свою заветную «5». Так было 3 года подряд. Потом я перешла в другую школу. В новой школе о качественном выполнении проектных работ никто, кажется, и не слышал. И так психология в привычном мне ранее проявлении покинула мою жизнь на пару лет. До лета между 10 и 11 классом. В мае своего 10-го класса, учась на

физ-мат направлении уже 3 года и готовясь сдавать ЕГЭ по техническим предметам: физике, профильной математике и информатике, я поняла, что совсем не люблю то, чем занимаюсь. Несмотря на то, что в учёбе у меня многое прекрасно получалось,

в годовых оценках я была отличницей на протяжении всей своей школьной жизни, умела получать 5-ки по предметам, на которых училась, любви и удовольствия я от этого я перестала получать очень давно. Помню, тем летом, в июне, я задала себе вопрос «Хочу ли я изучать физику на ещё более глубоком уровне, связывать с ней свою жизнь и профессию в ВУЗе?» ответ «нет» появился в голове так же ясно и быстро, как осознание, что я не знаю, какие вообще предметы я могла бы изучать с интересом и горящими глазами (А по-другому для меня совсем не имело смысла). Думаю, что это «побочки» жизни круглой отличницы... В какой-то момент я начала копаться в себе и мысли привели меня к воспоминаниям о моих лицейских проектах. Мне показалось, что, несмотря на мою сильную усталость от процесса обучения в школе, психология- именно то, что мне хотелось бы изучать на протяжении ближайших как минимум 3-4 лет ВУЗа. Зайдя на сайт «Поступи. Онлайн» я обнаружила, что для поступления на психологию мне понадобится сдать экзамен по биологии. Я пошла напрямую к своему школьному учителю по этому предмету, с которым до этого мы мило попрощались в конце 9 класса и думали, что никогда больше не встретимся (в моей школе с 10-го класса из расписания убиралась непрофильные предметы). Ситуация, конечно, получилась и смешная и страшная: в тексте заданий экзамена я понимала только глаголы «входит», «выходит», «составляет» ... но учительница меня поддержала. Потом я пошла к директору. Она поддержала меня не очень, в отличие от семьи. Если писать коротко: на своём пути к психологии я столкнулась с множеством препятствий, и «вишенкой» на этом «торте» стало то, что в сентябре 11 класса у меня случилось сильное эмоциональное выгорание. Тогда-то я и пошла к своему первому психологу. Наши с ней встречи проходили по методике «погружения», поэтому первая наша встреча, как и многие последующие, продлилась не привычные многим в работе психолога 1 час, а порядка 5-ти. Так начался мой путь личной терапии. С психологом мы встречались каждую неделю на протяжении года. Конечно, не без исключений, но всё же. С ней мы выяснили, что моё эмоциональное выгорание отчасти было связано с тем, что всю школу я жила с навязанными установками

и моральной усталостью 11-й год учиться на одни «5» для получения одобрения со стороны. На терапию я пришла уже с осознанием, что хочу пойти учиться на психологию, но за год моя уверенность в выборе только окрепчала. Регулярные сессии мы с моим психологом называли «гигиеной головы» (по смыслу сопоставимо с гигиеной полости рта). Регулярное налаживание происходящих в голове процессов помогло мне справиться с нагрузкой в последний год учёбы, начать выстраивать опору внутри себя и перестать искать эту опору в других. После сдачи итоговых экзаменов я занялась поступлением в ВУЗ. Долгие поиски подходящего заведения, бесконечное сканирование, заполнение и подача документов- то, с чем у меня ассоциируется этот период, который и привёл меня в СПбГИПСР. Так совпало, что за время, пока я учусь в этом ВУЗе, моё восприятие «психологии» в целом сильно изменилось. Для меня путь в психологию — это прежде всего путь к себе, а уже потом к людям. Я думаю, что в какой-то момент времени с практической психологией мы всё же разойдёмся, если когда-то мне покажется, что она- не самый лучший инструмент и помощник на пути к себе. Но пока, конечно, стараюсь не загадывать наперёд. Мне близка мысль о том, что технология "изучайте других и вы познаете себя" не работает. Работает "изучайте себя и для вас другой человек будет, как открытая книга". Не уверена, что речь тут идёт о том подходе к психологии, по которому её преподают в нашем ВУЗе, но это именно то, что стоит у истоков моего пути в психологию. Именно то, с чем я познакомилась на уроках с говорящим названием «Психология» в 5 классе общеобразовательного учреждения «Лицея № 8» в г. Сосновый Бор. И мой путь в психологию, путь к себе, думаю, только начинается.

Проанализировав свой жизненный опыт, который я описала выше, я бы наполнила личным содержанием приведённую в пособии схему так: • Мои устойчивые интересы в прошлом: изучение психологических явлений; наблюдение за людьми и их поведением; постоянный внутренний поиск причинно-следственных связей в происходящих ситуациях. • Проявившие себя способности: умение глубоко анализировать жизненные ситуации; подготовка качественных проектных работ на психологические темы; успешный опыт личной психотерапии. • Ситуации жизненного выбора, на которую повлияли факторы из прошлого: поступление в ВУЗ на специальность «Практическая Психология», личная работа с психологом. • Жизненные и профессиональные намерения: намерение получить высшее образование по специальности, чтобы в будущем стать экспертом в выбранной области. • Ближайшие и отдалённые цели: научиться справляться с предоставляемой на учёбе нагрузкой и успешно усваивать предоставляемые знания.

Задание 2 Изложите на 1-2 страницах свои размышления в ответ на следующие вопросы: если бы у вас была возможность учиться у кого-то из известных или выдающихся психологов, то кого бы Вы выбрали? Объясните свой выбор. Поясните, чему именно Вы хотели бы научиться? Какие бы Вы задавали вопросы Учителю? В каких его/ее проектах хотели бы принять участие?

Если бы у меня была возможность учиться у кого-то из известных и выдающихся психологов, сейчас я бы выбрала Карла Густава Юнга. Однажды я познакомилась с книгой его авторства на тему сознательного и бессознательного «Человек и его символы» и подход психолога к написанию этой книги меня очень привлек. Она была, насколько знаю, последней книгой, над которой он работал перед своей смертью. Главной целью её написания было, чтобы с подходами Юнга в психологии могли познакомиться и, самое важное, понять их даже люди в целом очень далёкие от психологии. В современном мире эту книгу наверное можно было бы в шутку назвать «Человек и его символы. Юнг для чайников». В общем-то мой выбор связан с тем, что меня очень привлекла тема, которую Карл Густав Юнг затрагивал в своих работах. Разработанная Юнгом аналитическая психология ставила задачу исследовать бессознательную сторону человеческой психики через обращение к архетипам – изначальным образам, возникающим в сознании. Это очень для меня увлекательно и именно этому я, наверное, и хотела бы у Карла Густова Юнга научиться. Я не смогла бы сейчас ответить на вопрос, что бы я спрашивала у Юнга, какие конкретные вопросы бы ему задавала, потому что я ещё слишком мало знакома с остальными работами психолога. Думаю, вопросы сформировались бы у меня после того, как я познакомилась бы с ещё с хотя бы несколькими его трудами. Участие я хотела бы принять в как раз последней его работе, о которой я уже писала выше. Принять участие в его деятельности, познакомиться с его подходом к работе было бы, думаю, самым познавательным для меня процессом.

Задание 3 Представьте, что через 10 лет Вы будете приглашены к студентам-первокурсникам как профессионал. Вас попросят рассказать о себе в профессии. Что Вы расскажете? В какой сфере профессиональной деятельности Вы работаете? Чем занимаетесь? С какими людьми работаете и какие задачи решаете? Каков Ваш обычный рабочий день? Каково рабочее место? Что Вас убеждает в том, что Вы состоялись в профессии? Как складывалась Ваша профессиональная жизнь? Какие были этапы обучения, роста, трудности, достижения? Какие дальше профессиональные планы? Изложите свои ответы на 2-3 страницах.

Время помечтать. Что ж, я рассказала бы, что в психологии перед тем, как стать профессионалом, нужно проделать огромную работу над собой. Нужно научиться по-настоящему смотреть в себя, открывать и воспринимать самые глубокие свои стороны. Это действительно большой труд, но он стоит каждого вложенного в него действия. Возможно я была бы профессионалом в сфере духовной психологии, в методе системных расстановок.

Семейные системные расстановки — это метод решения повторяющихся и сложных проблем, на стыке психотерапии, духовной практики и философии. Работала бы я с людьми, у которых на протяжении жизни часто повторяются одни и те же проблемные ситуации. Многие люди уверены, что неудачи, болезни и проблемы, с которыми они сталкиваются — это просто «данность их жизни», или результат неверных поступков в прошлом, или результат того, что они когда-то сделали неправильный выбор. Только выбирает ли обычный человек свои поступки на 100% свободно? А свои мысли и чувства? Я бы рассказала, что это далеко не всегда так. Например, один обнаружит, что не может не ругаться с партнёром или с одним из родителей, хотя обещал себе сдержаться. Другой поймёт, что понятия не имеет, как это — по-настоящему любить близкого. Возможно, кто-то признается себе, что живёт в зависимых отношениях, и без партнёра не может дышать, в буквальном смысле. Или для кого-то станет очевидно, что справиться с зависимостью от компьютерных игр или сериалов — выше всяких сил, даже если это разрушает их жизнь и семью. Кто-то задумается о такой ситуации в финансовой сфере, как частые внезапные и неприятные траты: раз за разом он попадает какие-то ситуации, получает штрафы — и так по кругу. Словно он платит за кого-то, а за кого — и сам не знает. Другой обратит внимание, что продолжает тратить слишком много и постоянно набирает кредиты, несмотря на заверения остановиться и «взять в себя в руки». Но на следующий же день не может удержаться от покупки какой-то мелкой вещички... Есть повторяющиеся раз за разом неприятные события и такие проблемы, для которых мы долгое время не можем найти решение. Метод расстановок и системная психология позволяют увидеть, что проблемы и неудачи, трудности и болезни, которые люди про

живают — это, зачастую, последствия тяжелых событий, которые проживали наши предки. Когда человек переплетён с предком и с его тяжёлой судьбой, он может испытывать те же чувства, душевную боль и страдание, которые переживал его предок. Это очень влияет на нашу жизнь. С помощью расстановки можно найти решение для большинства тех трудностей, неудач и болезней, которые повторяются и не поддаются терапии другими методами, «преследуют» людей годами или даже в течение всей жизни. Расстановка меняет подсознательную «родовую программу», из-за которой человек повторяет судьбу, болезни, проблемы и неудачи своих предков. На расстановках мы с людьми решали бы вопрос о влиянии на их жизнь системных динамик их рода, 7-8 поколений их предков. (Чтобы передать масштаб, я бы предложила аудитории визуализировать в своей голове группу из примерно 300 человек и время длиной примерно в 200-300 лет). Мой рабочий день состоял бы из работы ведущим расстановок по вечерам и жизни обычным человеком вне работы. Работала бы я, думаю, в школе «Симург» в Санкт-Петербурге и являлась бы учеником Вании Маркович. В том, что я состоялась в профессии, меня убеждало бы то, что я реализовываю свою профессиональные навыки, несу действительную пользу людям и сама нахожу отклик работы в своей жизни: то, чем я занимаюсь положительно на меня влияет и помогает мне расти, как личности. После грамотно проведённой расстановки у людей меняется отношение к себе и к другим, меняется мировоззрение и открываются новое понимание ценностей в жизни и её главного смысла. Появляется взрослая ответственность за свою судьбу. Становится возможным общаться с окружающими без конфликтов, ссор, обвинений, обид и чувства вины. Отношения налаживаются, приходит уважение и взаимопонимание. А усилия, которые человек прикладывает, чтобы стать здоровым, успешным и счастливым, наконец-то перестают «исчезать в никуда» и начинают приносить свои плоды. Именно эти «критерии», думаю, и были бы моими показателями что я состоялась в профессии, что я стала профессионалом. Моя профессиональная жизнь складывалась бы из постоянного обучения в академии расстановок у Вании и других учителей этого метода и взаимодействия со своим духовным учителем

. Думаю, что главной точкой роста на пути моего развития был бы именно рост меня, как Человека. На нём бы я проходила все трудности, в нём были бы и главные мои достижения. Ну и, конечно, главная мысль, которую я захотела бы донести до аудитории: «чтобы прийти к здоровью и хорошим отношениям с собой и другими людьми, нужно научиться управлять собой». Это важный «фундамент» и для того, кто хочет стать профессионалом в какой-либо сфере, и для того, кто ещё совсем не знает чего хочет. Я надеюсь, что сама приду к чему-то на своём пути в этих сферах через 10 лет и мне действительно будет чем поделиться. Пусть так и будет.

Используйте материал как ориентир: проверяйте источники, требования преподавателя и не сдавайте чужой текст как свой.