

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Пензенский Государственный Университет»
Педагогический институт им.В.Г.Белинского

Факультет педагогики,психологии
и социальных наук

Кафедра
«Общая психология»

Отчет по производственной практике (практике по получению
профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности).

Выполнила: студентка 4 курса
группы 14НП1
Тюнина Е.В.

Проверил: зав. кафедрой «Общая психология»
к. псих.н., доц.
Константинов В.В.

Пенза,2018.

Содержание

Введение.....	3
Теоретическое исследование различных видов перфекционизма и уровней прокрастинации у представителей различных возрастных групп.....	6
Эмпирическое исследование различных видов перфекционизма и уровней прокрастинации у представителей различных возрастных групп.....	8
Заключение.....	21
Дневник рефлексии.....	22

Введение

Я, Тюнина Евгения Витальевна, проходила производственную практику с 29 января по 11 марта 2018 года на базе кафедры «Общая психология» Пензенского Государственного Университета.

Современные условия жизни требуют от человека высокой мобильности, уровня самоорганизации, способности быстро действовать в условиях неопределенности. Глобальные перемены, условия жизни в информационной среде заставляют человека изменять привычные способы восприятия информации, перед ним появляются новые задачи адаптационного характера, с которыми сложно справиться. Как результат возникают и усиливаются различные неблагоприятные феномены, ухудшающие деятельность членов социума. Одними из них являются прокрастинация и перфекционизм.

Препятствием в снижении способностей к продуктивной деятельности и возможности самореализации является прокрастинация, которая в различной мере свойственна всем возрастам, при этом человек откладывает принятие решений, актуальные задачи до «последнего момента». Еще одним препятствием становится перфекционизм, при котором личность стремиться к безупречности, к совершенству, устанавливает высокие цели и стандарты, что непосредственно влияет на выполнение работы, возможно возникновение депрессивного состояния или полный отказ от ее выполнения.

Таким образом, актуальность данной работы заключается в том, что явления прокрастинации и перфекционизма становятся все более распространенными. Снижение успешности и продуктивности личности, препятствия в учебной и профессиональной среде, глубокие эмоциональные переживания собственных неудач, чувство вины, неудовлетворенность результатами своей деятельности, - все это является негативными последствиями данных феноменов. В связи с этим возникают вопросы, что

именно влияет на возникновение прокрастинации и перфекционизма у представителей различных возрастных групп и каким образом они связаны.

Цель исследования — изучение связи видов перфекционизма и прокрастинации у представителей различных возрастных групп.

Объект исследования — виды перфекционизма и прокрастинации.

Предмет исследования - связь видов перфекционизма и прокрастинации у представителей различных возрастных групп.

Гипотезы эмпирического исследования:

1. Существует связь между перфекционизмом ориентированным на себя, на других, социально-предписанным перфекционизмом и низким и высоким уровнем прокрастинации у представителей разных возрастных групп.

2. У представителей в возрасте 17-20 лет в большей степени проявляется перфекционизм ориентированный на себя, в возрасте 25-30 лет - социально-предписанный перфекционизм.

3. У представителей в возрасте 17-20 лет в большей степени выражен высокий уровень прокрастинации, в возрасте 25-30 лет - низкий уровень прокрастинации.

Теоретико-методологическую базу исследования составили исследования К. Лэя и разработанная им шкала общей прокрастинации, Б. Такмана, который в своей теории связывал прокрастинацию с тревогой начинания или завершения задачи, а также с принятием решения, концепция перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта.

В работе «Связь видов перфекционизма и прокрастинации у представителей различных возрастных групп» были проведены следующие методики исследования:

1. Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта в адаптации И.И. Грачевой.

2. Шкала общей прокрастинации К. Лэй.
3. Опросник общей прокрастинации Б. Такмана.

База исследования состояла из 25 человек в возрасте 17-20 лет (10 мужчин, 15 женщин), 25 человек в возрасте 25-30 лет (10 мужчин, 15 женщин).

Теоретическое исследование различных видов перфекционизма и уровней прокрастинации у представителей различных возрастных групп

Прокрастинация — это феномен, при котором субъект откладывает исполнение запланированной деятельности, несмотря на возможные негативные последствия. Данный феномен является комплексным и включает в себя: когнитивный, поведенческий и эмоциональный компоненты.

Основными характеристиками прокрастинации являются: эмоциональный дискомфорт, высокое напряжение из-за негативных последствий откладывания.

Выделяют следующие виды прокрастинации: расслабленную и напряженную; активную и пассивную; бытовую, невротическую, академическую, компульсивную и прокрастинацию в принятии решений.

Проблема прокрастинации рассматривается учеными с точки зрения психодинамического, поведенческого и когнитивного теоретических подходов.

Перфекционизм — феномен, центральным компонентом которого является установление завышенных стандартов в выполнении деятельности. Источники формирования перфекционизма: чрезмерная критичность и требовательность родителей, завышенные ожидания и стандарты выполняемой ребенком деятельности, условность родительского одобрения.

Выделяют следующие виды перфекционизма: личностно-ориентированный, объектно-ориентированный и социально-предписанный. Так же выделяют здоровый и невротический перфекционизм.

Наибольшее распространение явления прокрастинации и перфекционизма получили среди юношей. Для юношей высокая значимость приобретает ситуация успеха среди сверстников в учебной и профессиональной сферах. Повышение внимания к собственным

достижениям в совокупности со способ организации деятельности (преимущественно учебной), делает актуальной проблему прокрастинации и перфекционизма в юношеской среде.

Зрелость является самым продолжительным периодом в жизни человека, в котором происходит становление социально-зрелой личности. Прокрастинацию и перфекционизм в зрелости можно рассматривать как способ борьбы со стрессом, преодоления стрессогенной ситуации, связанной с неудовлетворенностью собственных представлений о жизни.

Эмпирическое исследование различных видов перфекционизма и уровней прокрастинации у представителей различных возрастных групп

В исследовании приняли участие 25 человек в возрасте 17-20 лет (10 мужчин, 15 женщин) — студенты различных направлений Пензенского Государственного Университета, 25 человек в возрасте 25-30 лет (10 мужчин, 15 женщин) — представители различных профессий.

В исследовании были использованы следующие диагностические методики:

1. Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта в адаптации И.И. Грачевой – личностная диагностическая шкала, разработана канадскими психологами П. Л. Хьюиттом и Г. Л. Флеттом для измерения уровня перфекционизма и определения характера соотношения его составляющих у испытуемого. Русскоязычная адаптация методики сделана И. И. Грачевой в 2006 году (И. И. Грачева, 2006).

2. Шкала общей прокрастинации К. Лэй. Методика предназначена для определения уровня прокрастинации в повседневной жизни.

3. Опросник общей прокрастинации Б. Такмана. Методика предназначена для определения уровня прокрастинации в повседневной жизни.

Для расчета использовались t-критерий Стьюдента для независимых выборок, который позволяет оценить значимость различий средних значений признака в двух выборках, а также критерий линейной корреляции Пирсона для расчета оценки наличия или отсутствия между двумя переменными величинами линейной связи.

Рассмотрим особенности прокрастинации у представителей различных возрастных групп по результатам методики «Шкала общей прокрастинации К. Лэй».

В таблице 1 представлена выраженность прокрастинации у представителей в возрасте 17-20 лет и 25-30 лет.

Таблица 1 — Выраженность уровня прокрастинации у представителей различных возрастных групп в %

Возрастная группа	Уровень выраженности в %		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
17-20 лет	12	48	40
25-30 лет	24	48	28

Как видно из таблицы 1 у представителей в возрасте от 17 до 20 лет преобладает средний уровень прокрастинации (48%). Выполнение какой-либо деятельности зависит от личной заинтересованности индивида. У 40% испытуемых высокий уровень, который характеризуется склонностью откладывать выполнение заданий, несмотря на возможные негативные последствия из-за задержки, а также к выполнению деятельности приступают при наличии интереса и мотивации. При возникновении трудностей субъект не проявляет активности, если это не требует острой необходимости. У 12% выявлен низкий уровень прокрастинации, это говорит о том, что личность отличается своевременным выполнением заданий в различных сферах жизни, при возникновении трудностей склонна проявлять волевые усилия и достигать намеченных целей. .

У представителей в возрасте 25-30 лет преобладает средний уровень прокрастинации — 48%. Высокий уровень у 28%, низкий у 24%.

Рассмотрим особенности прокрастинации у представителей различных возрастных групп по результатам методики «Опросник общей прокрастинации Б. Такмана».

В таблице 2 представлена выраженность прокрастинации у представителей в возрасте 17-20 лет и 25-30 лет.

Таблица 2 — Выраженность уровня прокрастинации у представителей различных возрастных групп в %

Возрастная группа	Уровень выраженности в %		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
17-20 лет	16	44	40
25-30 лет	36	36	28

Из таблицы 2 видно, что у представителей в возрасте 17-20 лет высокий уровень прокрастинации равен 40%, это свидетельствует о склонности откладывать задачи. У 44% - средний уровень. У 16% - низкий уровень, для них характерно своевременное выполнение деятельности.

У представителей в возрасте 25-30 лет высокий уровень у 28%, средний — 36%, низкий — 36%.

Рассмотрим степень выраженности перфекционизма ориентированного на себя, на других и социально-предписанного у представителей различных возрастных групп по результатам методики «Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта».

В таблице 3 представлена выраженность видов перфекционизма у представителей в возрасте 17-20 лет и 25-30 лет.

Таблица 3 — Выраженность видов перфекционизма у представителей различных возрастных групп в %

Возраст	Перф. ориент. на себя	Перф. ориент. на других	Соц.- предписанный перф.
17-20	56	28	16
25-30	28	32	40

Как видно из таблицы 3 у представителей в возрасте от 17 до 20 лет

преобладает перфекционизм ориентированный на себя (56%) это означает, что индивид склонен предъявлять чрезвычайно высокие требования к себе, к своей деятельности. У 28% испытуемых — перфекционизм ориентированный на других. Для них свойственно предъявление завышенных требований к окружающим. Социально-предписанный перфекционизм выявлен у 16% испытуемых. При таком виде перфекционизма человек расценивает требования, предъявляемые к нему окружающими, как завышенные и нереалистичные.

У представителей в возрасте 25-30 лет наиболее выражен социально-предписанный перфекционизм — 40%. Перфекционизм ориентированный на других у 32%, на себя у 28%.

Рассмотрим степень проявления перфекционизма ориентированного на себя по методике «Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта» у представителей различных возрастных групп анализируя их взаимосвязь с помощью t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок (Табл. 4, 5).

H_0 — у представителей групп в возрасте 17-20 и 25-30 лет нет значимых различий в преобладании перфекционизма ориентированного на себя.

H_1 — у представителей групп в возрасте 17-20 лет в большей степени проявляется перфекционизм ориентированный на себя, чем у представителей в возрасте 25-30 лет.

Таблица 4 — Взаимосвязь перфекционизма ориентированного на себя у представителей различных возрастных групп (t-критерий Стьюдента)

№	Выборки		Отклонения от среднего	
	17-20	25-30	17-20	25-30
1	92	65	13	-2,29
2	74	64	-5	-3,29
3	65	61	-14	-6,29
4	74	65	-5	-2,29
5	65	61	-14	-6,29
6	85	80	6	12,71
7	80	75	1	7,71
8	85		6	
9	91		12	
10	91		12	
11	85		6	
12	75		-4	
13	68		-11	
14	76		-3	
Сумма	1106	471	0	-0,03
Среднее	79	67,29		

Таблица 5 — Критические и эмпирические значения

$t_{кр}$		$t_{эмп}$
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$	
2,09	2,86	2,9

Полученное эмпирическое значение t (2,9) находится в зоне значимости. H_1 — принимается, различия достоверны, у представителей групп в возрасте 17-20 лет в большей степени проявляется перфекционизм ориентированный

на себя, чем у представителей в возрасте 25-30 лет.

Рассмотрим степень проявления социально-предписанного перфекционизма по методике «Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта» у представителей различных возрастных групп анализируя их взаимосвязь с помощью t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок (Табл. 6, 7).

H_0 — у представителей групп в возрасте 17-20 и 25-30 лет нет значимых различий в преобладании социально-предписанного перфекционизма.

H_1 — у представителей групп в возрасте 25-30 лет в большей степени проявляется социально-предписанный перфекционизм, чем у представителей в возрасте 17-20 лет.

Таблица 6 — Взаимосвязь социально-предписанного перфекционизма у представителей различных возрастных групп (t-критерий Стьюдента)

№	Выборки		Отклонения от среднего	
	17-20	25-30	17-20	25-30
1	64	75	-8,25	-6,25
2	70	75	-2,25	-6.25
3	75	85	2,75	3,75
4	80	90	7,75	8,75
5		85		3,75
6		75		-6.25
7		78		-3,25
8		87		5,75
Сумма	289	650	0	0
Среднее	72,25	81,25		

Таблица 7 — Критические и эмпирические значения

$t_{кр}$		$t_{эмп}$
$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$	
2,23	3,17	2,3

Полученное эмпирическое значение t (2,3) находится в зоне вероятности. H_1 — принимается, различия весьма достоверны, у испытуемых в возрасте 25-30 лет в большей степени проявляется социально-предписанный перфекционизм, чем у испытуемых в возрасте 17-20 лет.

Таким образом, в результате проведенного статистического анализа, гипотеза о том, что у представителей в возрасте 17-20 лет в большей степени проявляется перфекционизм ориентированный на себя, в возрасте 25-30 лет - социально-предписанный перфекционизм подтверждается.

Это связано с тем, что отличительной особенностью юношеского возраста становится тенденция к самореализации и саморазвитию. Самосознание устремлено в будущее и для личности является важным притязание на профессиональный успех, собственная способность в создании чего-то значимого, поэтому у многих проявляются черты перфекционизма ориентированного на себя, из-за предъявления завышенных требований к себе и своей деятельности. Систематическое участие в соревновательной деятельности, ориентация на максимально возможный уровень достижений способствует формированию и интенсификации подобных перфекционных установок.

Результаты испытуемых в возрасте 25-30 лет объясняются их социальным положением, а именно они все работают под руководством вышестоящего лица. И вероятно, формирование социально-предписанного перфекционизма связано именно с тем, что на работе к ним предъявляются требования, которые как им кажется завышены.

Рассмотрим взаимосвязь перфекционизма ориентированного на себя, на других, социально-предписанного перфекционизма с и низким и высоким уровнем прокрастинации по методике «Шкала общей прокрастинации К. Лэй» у представителей в возрасте 17-20 лет с помощью критерия линейной корреляции Пирсона (Табл. 8).

Таблица 8 — Результаты корреляционного анализа различных видов перфекционизма и уровней прокрастинации у представителей в возрасте 17-20 лет (критерий линейной корреляции Пирсона)

	Низкий уровень прокрастинации	Высокий уровень прокрастинации
Перф. ориент. на себя	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,53$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,66$ $r_s = 0,12$	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,53$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,66$ $r_s = 0,24$
Перф. ориент. на других	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,75$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,87$ $r_s = -0,09$	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,63$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,77$ $r_s = 0,79$
Соц-предпис. перф.	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,63$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,77$ $r_s = -0,45$	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,9$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,98$ $r_s = 0,91$

Как видно из таблицы 8, значимая корреляция наблюдается между такими параметрами как перфекционизм ориентированный на других и высокий уровень прокрастинации, а также между социально-предписанным перфекционизмом и высоким уровнем прокрастинации.

Рассмотрим взаимосвязь перфекционизма ориентированного на себя, на других, социально-предписанного перфекционизма с и низким и высоким уровнем прокрастинации по методике «Опросник общей прокрастинации Б. Такмана» у представителей в возрасте 17-20 лет с помощью критерия линейной корреляции Пирсона (Табл. 9).

Таблица 9 — Результаты корреляционного анализа различных видов перфекционизма и уровней прокрастинации у представителей в возрасте 17-20 лет (критерий линейной корреляции Пирсона)

	Низкий уровень прокрастинации	Высокий уровень прокрастинации
Перф. ориент. на себя	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,53$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,66$ $r_s = 0,24$	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,53$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,66$ $r_s = 0,25$
Перф. ориент. на других	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,75$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,87$ $r_s = -0,55$	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,63$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,77$ $r_s = 0,9$
Соц-предпис. перф.	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,63$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,77$ $r_s = -0,13$	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,9$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,98$ $r_s = 0,95$

Как видно из таблицы 9, значимая корреляция наблюдается между такими параметрами как перфекционизм ориентированный на других и высокий уровень прокрастинации, а также между социально-предписанным перфекционизмом и высоким уровнем прокрастинации.

Таким образом, у представителей в возрасте 17-20 лет наблюдается значимая корреляция между социально-предписанным перфекционизмом и высоким уровнем прокрастинации. Это может быть объяснено тем, что социально-предписанный перфекционизм характеризуется представлениями личности о том, что окружающие склонны достаточно строго оценивать индивида и пытаются заставить его быть совершенным. Также он связан с представлениями субъекта о невозможности соответствовать ожиданиям других людей, как следствие его деятельность откладывается из-за страха

быть обесцененным другими и возможности негативной оценки, что порождает прокрастинацию. Индивид откладывает выполнение дел в попытке оттянуть данную ситуацию осуждения другими. Сходные результаты о значимой связи между высоким уровнем прокрастинации и социально-предписанным перфекционизмом были получены Сэддлером и Саксом в 1993 году [14].

Так же наблюдается значимая корреляция между перфекционизмом ориентированным на других и высоким уровнем прокрастинации. Данные результаты объясняются следующим образом: увеличение требований к другим связанное с ростом прокрастинации, позволяет рассматривать данный вид перфекционизма как форму избегания стрессовой ситуации из-за собственного несоответствия требованиям, предъявляемым к окружающим.

Рассмотрим взаимосвязь перфекционизма ориентированного на себя, на других, социально-предписанного перфекционизма с и низким и высоким уровнем прокрастинации по методике «Шкала общей прокрастинации К. Лэй» у представителей в возрасте 25-30 лет с помощью критерия линейной корреляции Пирсона (Табл. 10).

Таблица 10 — Результаты корреляционного анализа различных видов перфекционизма и уровней прокрастинации у представителей в возрасте 25-30 лет (критерий линейной корреляции Пирсона)

	Низкий уровень прокрастинации	Высокий уровень прокрастинации
Перф. ориент. на себя	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,75$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,87$ $r_s = -0,52$	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,75$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,87$ $r_s = 0,98$
Перф. ориент. на других	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,71$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,83$ $r_s = -0,14$	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,71$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,83$ $r_s = -0,46$
Соц-предпис. перф.	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,63$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,77$ $r_s = 0,19$	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,63$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,77$ $r_s = 0,69$

Как видно из таблицы 10, значимая корреляция наблюдается между такими параметрами как социально-предписанный перфекционизм и высокий уровень прокрастинации, а также между перфекционизмом ориентированным на себя и высоким уровнем прокрастинации.

Рассмотрим взаимосвязь перфекционизма ориентированного на себя, на других, социально-предписанного перфекционизма с и низким и высоким уровнем прокрастинации по методике «Опросник общей прокрастинации Б. Такмана» у представителей в возрасте 25-30 лет с помощью критерия линейной корреляции Пирсона (Табл. 11).

Таблица 11 — Результаты корреляционного анализа различных видов перфекционизма и уровней прокрастинации у представителей в возрасте 25-30 лет (критерий линейной корреляции Пирсона)

	Низкий уровень прокрастинации	Высокий уровень прокрастинации
Перф. ориент. на себя	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,67$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,8$ $r_s = -0,05$	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,75$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,87$ $r_s = 0,82$
Перф. ориент. на других	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,71$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,71$ $r_s = 0,49$	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,71$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,83$ $r_s = -0,34$
Соц-предпис. перф.	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,63$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,77$ $r_s = 0,36$	$r_{кр} p \leq 0,05 = 0,63$ $r_{кр} p \leq 0,01 = 0,77$ $r_s = 0,65$

Как видно из таблицы 11, значимая корреляция наблюдается между такими параметрами как социально-предписанный перфекционизм и высоким уровнем прокрастинации, а также между перфекционизмом ориентированным на себя и высоким уровнем прокрастинации.

Таким образом, у представителей в возрасте 25-30 лет наблюдается значимая корреляция между социально-предписанным перфекционизмом и высоким уровнем прокрастинации. Склонность откладывать начало выполнения деятельности возрастает с ростом таких характеристик, как желание постоянно получать одобрение, соответствовать желаниям и представлениям окружающих, постоянное сравнение собственных результатов с результатами других людей. Так же наблюдается значимая корреляция между перфекционизмом ориентированным на себя и высоким уровнем прокрастинации. Результаты можно объяснить принципом

прокрастинаторов-перфекционистов, описанным Я.И. Варваричевой: «Если не можешь сделать что-то идеально, лучше не делать этого вовсе» [4].

Таким образом, гипотеза о том что существует связь между перфекционизмом ориентированным на себя, на других, социально-предписанным перфекционизмом и низким и высоким уровнем прокрастинации у представителей разных возрастных групп частично подтверждена. Была выявлена связь перфекционизма ориентированного на других и социально-предписанного перфекционизма с высоким уровнем прокрастинации у испытуемых в возрасте 17-20 лет. У представителей в возрасте 25-30 лет выявлена связь социально-предписанного перфекционизма и ориентированного на себя с высоким уровнем прокрастинации.

Таким образом, в эмпирическом исследовании были изучены особенности проявления перфекционизма и прокрастинации, выявлена их взаимосвязь у представителей разных возрастных групп.

Гипотеза о существовании связи между перфекционизмом ориентированным на себя, на других, социально-предписанным перфекционизмом и низким и высоким уровнем прокрастинации у представителей разных возрастных групп частично подтверждена. У испытуемых в возрасте 17-20 лет выявлена связь между перфекционизмом ориентированным на других и социально-предписанным перфекционизмом с высоким уровнем прокрастинации, у представителей 25-30 лет - связь социально-предписанного перфекционизма и ориентированного на себя с высоким уровнем прокрастинации.

Гипотеза о том, что представителей в возрасте 17-20 лет в большей степени проявляется перфекционизм ориентированный на себя, в возрасте 25-30 лет - социально-предписанный перфекционизм подтверждена.

Гипотеза от том, что у представителей в возрасте 17-20 лет в большей

степени выражен высокий уровень прокрастинации, в возрасте 25-30 лет - низкий уровень прокрастинации опровергнута.

Заключение

В результате эмпирического исследования были проверены выдвигаемые гипотезы и получены следующие выводы:

- у испытуемых в возрасте 17-20 и 25-30 лет нет значимых различий в преобладании низкого и высокого уровня прокрастинации;
- у испытуемых в возрасте 17-20 лет в большей степени проявляется перфекционизм ориентированный на себя, в возрасте 25-30 лет - социально-предписанный перфекционизм;
- у испытуемых в возрасте 17-20 лет выявлена связь между перфекционизмом ориентированным на других и социально-предписанным перфекционизмом с высоким уровнем прокрастинации; у испытуемых 25-30 лет - связь социально-предписанного перфекционизма и ориентированного на себя с высоким уровнем прокрастинации.

Дневник рефлексии

Производственную практику я проходила на базе кафедры «Общая психология». Преподаватели и сотрудники кафедры создали все необходимые условия для ее успешного прохождения.

Производственную практику я проходила с большим интересом, серьезностью и ответственностью. Преодолевать возникающие трудности мне помогали уже имеющиеся знания и умения, приобретенные в процессе обучения в университете. Вопросы, появляющиеся по ходу практики, мне помогали разрешить преподаватели кафедры, они всегда оказывали необходимую профессиональную помощь и консультацию по интересующим меня вопросам.

В ходе практики я занималась изучением такой темы как «Связь различных видов перфекционизма и прокрастинации у представителей различных возрастных групп». В процессе изучения и анализа данной темы я убедилась в ее актуальности в современном мире. Лично для себя я узнала много нового и интересного касательно данной темы.

На первом этапе я работа с теоретическим материалом, изучала литературу по моей теме. Найти информацию, несмотря на то, что тема мало изучена, оказалось достаточно просто. Сложным оказалось среди всего объема информации выбрать и обработать именно то, что соответствовало бы теме, а затем проанализировать и структурировать. Но благодаря моему упорству, усидчивости, стремлению к результату и дисциплинированности я с этим справилась. Также в ходе этого этапа я закрепила умение анализировать теоретический материал.

На втором этапе я приступила к эмпирической части исследования,

выбрала какие методики буду использовать и затем началась работа с испытуемыми. Это было волнительным, потому что диагностировала незнакомых людей. Я переживала, что они не будут в этом заинтересованы или вовсе откажутся выполнять инструкции. Но я ошибалась, испытуемые проявили интерес, на возникающие у них вопросы я отвечала. Также им были интересны результаты диагностики. Благодаря данной работе я укрепила свои коммуникативные навыки.

Обработка полученных результатов была не трудной, легким было преобразование значений в проценты. На этапе анализа и описания полученных данных возникали небольшие трудности, но я их преодолела. Я была рада, когда между значениями выявлялись статистически значимые связи и было увлекательно их изучать, анализировать и предполагать, почему это именно так. Огорчение вызывало то, когда не обнаруживались связи между значениями, так как опровергались мои предположения.

В процессе прохождения производственной практики я окончательно закрепила навыки работы с научной литературой, коммуникации с другими людьми, научно-исследовательской деятельности, закрепила умение проводить психологическую диагностику, обрабатывать большое количество данных, составлять таблицы, правильно их описывать, использовать математические критерии в обработке данных и сравнивать результаты между собой. Выполнить такую объемную работу мне помогли такие качества как терпеливость, целеустремленность и усидчивость.

Свои уже имеющиеся психологические знания я пополнила новым материалом, расширила кругозор по данной теме. У меня сформировалось умение выполнять объемную работу в короткие сроки, а так же главное это то, что я приобрела профессиональный опыт, который несомненно поможет в моей дальнейшей профессиональной деятельности.

В ходе прохождения производственной практики я особенно явно

проявила такие личностные качества как ответственность, исполнительность, целеустремленность, терпеливость, внимательность, усидчивость, стрессоустойчивость, коммуникабельность. Цели и задачи, которые я ставила перед собой во время прохождения практики, успешно выполнены.

Стоит сказать, что когда я проходила практику я заметила, что трудности, возникающие на моем пути связаны с нехваткой собственного профессионального опыта. Чтобы решить данную проблему я изучила большое количество психологической литературы, прибегала к помощи преподавателей. Благодаря данной практике я получила багаж знаний, который несомненно пригодится мне в дальнейшей деятельности. За время прохождения практики я приобрела много новых профессиональных знаний и умений, овладела практическими навыками, получила необходимый опыт профессиональной деятельности, что очень важно в моей будущей профессии.

Пройдя производственную практику, я оценила то чем уже владею, и то чему мне необходимо научиться. Разумеется есть вопросы в которых моих знаний недостаточно, но в ближайшее время я постараюсь закрыть эти пробелы, изучая психологическую литературу, чтобы затем применить полученные теоретические знания в практической деятельности. После окончания университета я хотела бы работать по своей специальности. Уже имеющийся профессиональный опыт несомненно поможет в будущей профессии. Плюс постоянное самосовершенствование, самообразование, развитие и стремление к получению новых знаний и опыта поможет мне стать высококвалифицированным специалистом.