

## **Отзыв официального оппонента**

доктора медицинских наук Малыгина Владимира Леонидовича на диссертационную работу Рызовой Светланы Владимировны «Влияние прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи и ее психологическая коррекция методами когнитивно-поведенческой психотерапии» на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности: 14.03.11-восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия.

### **Актуальность темы**

Понятие прокрастинации впервые было выделено более 40 лет назад (Ellis A., Knaus W.J, 1997). Однако, изучение данного феномена за истекшее время, поставило больше вопросов, чем получило ответов. Имеющиеся противоречия в исследовании прокрастинации приводят к тому, что появились утверждения, что прокрастинация может нести даже положительный эффект (Hensley L., 2014).

Имеется множество исследований феномена прокрастинации в рамках болезненных расстройств: обсессивно-компульсивного расстройства, депрессии, тревожных расстройств, неврозов. Так Я.И. Варваричева, изучила связь прокрастинации с интеллектом, тревожностью и другими личностными характеристиками. Н.Г.Гаранян исследовала явление прокрастинации при депрессивных и тревожных расстройствах. Другие исследователи А.А.Горбунова, М. Kogan приходят к выводу, что академическая прокрастинация связана с перфекционизмом и обсессивно-компульсивными чертами личности. Сравнительно меньше исследований, посвященных изучению академической прокрастинации среди условно-здоровых людей, в частности студентов учебных заведений прокрастинации (Wäschle K., Lachner A. et al., 2014, Malatincová T., 2015, Kandemir M., 2014 и др.).

Понимание механизмов развития и формирование программ профилактики доклинических форм напряженности психологической адаптации для профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни не вызывает сомнений. В то же время остаются недостаточно изученными связи прокрастинации и психологической адаптации у здоровых студентов. Имеющиеся исследования феномена прокрастинации среди студентов вузов (Тащилина Е А, 2014; Лебедев С В, 2016) ограничиваются описательными характеристиками прокрастинации и не предлагают системных подходов к ее коррекции. Ряд авторов указывают на эффективность применения методов когнитивно-поведенческой психотерапии для решения проблем прокрастинации в рамках болезненных расстройств (Гаранян Н.Г.), также имеются единичные исследования указывающие на важность развития эмоционального интеллекта в коррекции прокрастинации (Сморкалова Т. Л. Васильева Н. Г.), однако практически отсутствуют программы психологической коррекции для студентов вузов, что показывает необходимость дальнейшей разработки этой проблематики.

Все вышесказанное определяет несомненную актуальность и практическую значимость проведенного автором исследования феномена академической прокрастинации среди студентов ВУЗов и разработку программы ее психологической коррекции

### **Научная новизна исследования**

Показано, что прокрастинация и психологическая адаптация оказывают друг на друга взаимное влияние путем следующих факторов: эмоционального комфорта, интернальности, эскапизма и адаптации.

Впервые установлено, что в зависимости от уровня психологической адаптации студентов значимыми предикторами прокрастинации являются различные факторы временной перспективы.

Отмечены существенные различия в результатах коррекции при применении различных форматов проведения программы психологической коррекции прокрастинации методами когнитивно-поведенческой психотерапии

– очного и онлайн. Это выражается в более отчетливой положительной динамике психологического состояния студентов и более высокой приверженности психокоррекционному процессу при очном формате.

### **Практическая значимость**

Полученные в диссертационной работе данные о негативном влиянии прокрастинации на психологическую адаптацию студентов дают возможность прогнозировать риск нарушения адаптации у учащейся молодежи.

Приведенные автором результаты о положительном влиянии психокоррекционной программы прокрастинации с использованием методов когнитивно-поведенческой психотерапии позволяют рекомендовать ее для использования в психологическом сопровождении молодежи в процессе обучения в вузах.

Установлено, что применение психокоррекционной программы в формате онлайн-консультирования является эффективным. Это позволяет предоставлять психологическую помощь в тех случаях, когда индивидуальное консультирование затруднено.

### **Степень обоснованности и достоверности полученных результатов.**

Достоверность научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации обеспечена современными и информативными методами психодиагностических исследований, достаточным объемом наблюдений и адекватной статистической обработкой полученных результатов.

Степень обоснованности научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации, обеспечена в работе Рызовой С.В. достаточным количеством обследованной учащейся молодежи (293 чел.), необходимым для получения достоверных данных. Адекватно определены цель и задачи исследования, которые полностью решены в ходе работы.

Основные положения диссертации определялись правильным методическим подходом к исследованию. Работа выполнена с применением современных методов исследования на хорошем методическом уровне.

Научные положения, выводы и практические рекомендации обоснованы и соответствуют полученным данным.

### **Содержание диссертации, публикации автора в печати**

Диссертация написана по классическому типу, состоит из введения, обзора литературы, трех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Работа изложена на 142 страницах, иллюстрирована 27 таблицами и 13 рисунками.

В обзоре литературы представлены данные об особенностях феномена прокрастинации у учащейся молодежи, проанализированы основные направления исследований прокрастинации, а именно ее взаимосвязь с временной перспективой и толерантностью к неопределенности, проведен обзор существующих психокоррекционных программ прокрастинации методами когнитивно-поведенческой психотерапии.

В главе «Материал и методы» представлен объем и дизайн проведенных исследований, а также методы исследования, использованные при выполнении диссертационной работы.

В главе «Результаты исследования» отражены результаты проведенного исследования. Представлены данные о влиянии прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи путем увеличения уровня эскапизма, экстернальности и эмоционального дискомфорта. Установлено, что предикторами прокрастинации являются параметры временной перспективы студентов, причем они зависят от изначального уровня психологической адаптации: для высокого уровня психологической адаптации это ориентация на будущее, для среднего уровня психологической адаптации это ориентация на будущее и фаталистическое настоящее. Приведены данные, подтверждающие эффективность разработанной психокоррекционной программы с использованием методов когнитивно-поведенческой психотерапии при применении ее как в очном, так и онлайн форматах.

В обсуждении автором проанализированы полученные результаты работы.

Выводы сформулированы корректно и соответствуют поставленным задачам исследования.

Основные положения диссертации отражены в 7 публикациях, из них 3 опубликованы в изданиях, рекомендованных ВАК.

### **Достоинства и недостатки по содержанию и оформлению диссертации, мнение о научной работе в целом**

Диссертационная работа Рызовой Светланы Владимировны «Влияние прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи и ее психологическая коррекция методами когнитивно-поведенческой психотерапии» выполнена на актуальную тему. Автором установлено отрицательное влияние прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи путем снижения эмоционального комфорта, интернальности, принятия себя и повышения эскапизма. Выявлены значимые предикторы прокрастинации среди особенностей временной перспективы студентов при различных уровнях психологической адаптации. Проведена оценка эффективности программы коррекции прокрастинации у учащейся молодежи в двух форматах – очном и онлайн.

### **Замечания**

Оценивая работу в целом, следует отметить, что исследование проведено автором с большой тщательностью, корректно и грамотно, соответствуют принципам доказательной медицины. К имеющимся отдельным недостаткам работы следует отнести некоторую неточность обозначения исследованных групп студентов. В частности, группу сравнения 2 следует обозначить, согласно методологии оценки психотерапевтического воздействия, как контрольную группу. Отмеченные замечания не носят принципиального характера и не влияют на теоретическую и практическую значимость диссертационной работы.

В ходе обсуждения основных положений диссертационной работы возникли следующие вопросы:

1 . Соответствует ли вывод 1 в той части, где говорится о повышении уровня психологической адаптации в связи со снижением эскапизма, положению, выносимому на защиту?

2. В научной новизне диссертантом было указано, что в работе впервые доказано, что применение программы психологической коррекции прокрастинации с использованием методов когнитивно-поведенческой психотерапии в очном и онлайн форматах в течение 6 недель у учащейся молодежи позволяет улучшить психологическую адаптацию, снизить уровень прокрастинации, повысить ориентацию на будущее и снизить ориентацию на фаталистическое настоящее. Действительно ли это сделано впервые в очном формате?

Имеющиеся вопросы не умаляют достоинства данной работы и не снижают ее научную новизну, а носят уточняющий характер.

Оценивая работу в целом, следует подчеркнуть, что автор получил важные в научном и в практическом плане результаты.

### **Заключение**

Диссертация Рызовой Светланы Владимировны «Влияние прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи и ее психологическая коррекция методами когнитивно-поведенческой психотерапии», представленная на соискание ученой степени кандидата психологических наук, является самостоятельной законченной научно - квалификационной работой, в которой решена актуальная задача по изучению влияния прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи и разработан способ ее психологической коррекции методами когнитивно-поведенческой психотерапии, что имеет существенное значение для восстановительной медицины.

Актуальность, объем проведенных исследований, теоретическая и практическая значимость полученных результатов работы позволяют сделать вывод о том, что диссертационное исследование Рызовой С.В. соответствует требованиям п. 9 «Положения о порядке присуждения ученых степеней»,

утвержденного Постановлением Правительства РФ № 842 от 24.09.2013г (с изменениями постановления Правительства от 21 апреля 2016 года №335 и от 2 августа 2016 года №748 «О внесении изменений в Постановление о присуждении ученых степеней»), а ее автор достоин присуждения ученой степени кандидата психологических наук по специальности 14.03.11-восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия.

Официальный оппонент:

Зав. кафедрой психологического

консультирования, психокоррекции и психотерапии

ФГБОУ ВО «Московский государственный

медико-стоматологический университет им. А.И. Евдокимова» МЗ РФ,

доктор медицинских наук, профессор

 В.Л. Малыгин

Подпись д.м.н., профессора В.Л. Малыгина

Ученый секретарь ФГБОУ ВО МГМСУ

им. А.И. Евдокимова, Заслуженный работник высшей школы РФ,

д.м.н., профессор

Ю.А. Васюк

Адрес университета: 127473, г. Москва, ул. Делегатская, д.20, стр.1

Сайт: <http://www.msmsu.ru>

Email: [mail@msmsu.ru](mailto:mail@msmsu.ru) +7 (495) 609-67-00