


Утверждаю

Проректор по научной работе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И.Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, д.б.н.



 Ребриков Д.В.  
2019 г

### ОТЗЫВ

ведущей организации Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И.Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации о научно-практической значимости диссертации Рызовой Светланы Владимировны «Влияние прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи и ее психологическая коррекция методами когнитивно-поведенческой психотерапии», представленной на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 14.03.11 – восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия

Актуальность темы выполненной работы и ее связь с соответствующими отраслями науки и практической деятельности.

Диссертационное исследование Рызовой С.В. посвящено актуальной проблеме восстановительной медицины – психологической коррекции прокрастинации у учащейся молодежи. Прокрастинация проявляется как откладывание важных дел на потом, сопровождающееся внутренним дискомфортом, и является одним из распространенных механизмов напряжения психологической адаптации. По данным Steel, 2007 распространенность ее среди

учащейся молодежи составляет 75 %. Многими исследователями были установлены связи прокрастинации со стрессом, депрессией, тревожностью и соматическими заболеваниями. Однако, каким образом прокрастинация оказывает влияние на психологическую адаптацию здоровой учащейся молодежи изучено недостаточно.

Понимание механизмов влияния прокрастинации на психологическую адаптацию, могло бы помочь в профилактике нарушений адаптации и формировании здорового образа жизни, что имеет существенное значение для молодежи. Выявление значимых предикторов усиления прокрастинации могло бы помочь определить важные мишени для ее психокоррекции.

Многими исследователями отмечается эффективность использования методов когнитивно-поведенческой психотерапии для психологической коррекции прокрастинации. В то же время исследования по программам психокоррекции прокрастинации являются малочисленными, отсутствуют такие программы для студентов вузов.

В связи с вышесказанным, актуальность темы диссертационного исследования С.В. Рызовой несомненна и обусловлена высокой теоретической и практической значимостью проблемы поиска и разработки эффективных методов коррекции прокрастинации и профилактики нарушений психологической адаптации учащейся молодежи. Актуальностью темы определён выбор цели диссертации и поставлены задачи для ее достижения.

**Научная новизна исследования, полученных результатов, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации.**

Автором изучено влияние прокрастинации на психологическую адаптацию и связанные с ней факторы, такие как временная перспектива и толерантность к неопределенности.

Впервые выявлены параметры психологической адаптации, оказывающие влияние на уровень психологической адаптации студентов.

Впервые выявлены особенности временной перспективы учащейся молодежи в зависимости от уровня их психологической адаптации, которые являются значимыми предикторами усиления прокрастинации.

На основе полученных результатов автором впервые была разработана, апробирована и оценена эффективность психокоррекционной программы прокрастинации с использованием методов когнитивно-поведенческой психотерапии.

Впервые доказано, что применение этой программы в очном и онлайн форматах в течение 6 недель позволяет улучшить психологическое состояние студентов, снизить уровень прокрастинации, повысить ориентацию на будущее и снизить ориентацию на фаталистическое настоящее.

#### **Степень обоснованности и достоверности научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации.**

Достоверность и обоснованность научных положений, выводов и рекомендаций, сформулированных в диссертации, не вызывает сомнений, так как исследование проведено на достаточном материале исследования с использованием современных информативных методов.

Статистическая обработка результатов исследования проведена с использованием современных статистических методов, отвечающим поставленным задачам. Достоверность полученных данных не вызывает сомнений.

Основные вопросы исследования обсуждались на российских и международных конференциях.

Научные положения и выводы логично вытекают из результатов проведенных собственных исследований и полностью им соответствуют. Практические рекомендации по использованию полученных данных в программах психологического сопровождения студентов вузов обоснованы.

**Значимость для науки и практической деятельности полученных соискателем результатов и рекомендации по их использованию.**

Полученные в ходе диссертационного исследования С.В.Рызовой результаты имеют большое теоретическое и практическое значение. На основании проведенных исследований доказана возможность применения методов когнитивно-поведенческой психотерапии для психологической коррекции прокрастинации у студентов вузов в очном и онлайн форматах.

Практическое значение имеет сделанное автором заключение о негативном влиянии прокрастинации на психологическую адаптацию учащейся молодежи, что позволяет предоставлять индивидуальную информацию о наличии или отсутствии факторов риска нарушения психологической адаптации.

На основании проведенного исследования создана психокоррекционная программа прокрастинации в формате онлайн, которая делает возможным получение психологической помощи в тех случаях, когда очная психокоррекция затруднена. Также эта программа может быть рекомендована к использованию в качестве сопроводительного инструмента для поддержания достигнутых изменений в психологическом состоянии во время основного курса психокоррекции.

**Рекомендации по использованию результатов и выводов диссертационной работы.**

Полученные результаты могут использоваться для дифференцированного подхода при определении мишеней психотерапии прокрастинации молодежи во время обучения в вузах.

Результаты работы могут быть использованы в психологическом сопровождении студентов высших учебных заведений, на семинарах и курсах повышения квалификации психологов, клинических психологов и врачей-психотерапевтов.

**Внедрение результатов исследования.**

Полученные в ходе диссертационного исследования результаты внедрены в психологическое сопровождение студентов Университета

«Синергия» г. Москва, Педагогического института г. Пермь и Финансово-юридического института г. Пермь, в педагогический процесс Института психотерапии и клинической психологии г. Москва.

**Личный вклад соискателя.** Автор лично участвовал в планировании дизайна диссертационного исследования, непосредственно проводил психодиагностическое исследование и психологическую коррекцию студентов, осуществлял сбор, обработку и интерпретацию полученных фактических данных, оформление публикаций и докладов по теме исследования.

### **Структура и содержание работы.**

Диссертация оформлена согласно требованиям ВАК и национальному стандарту Российской Федерации ГОСТ Р 7.0.11-2011 и состоит из введения, обзора литературы, трех глав с собственными результатами исследования, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Содержание диссертации изложено в логически последовательной форме, работа иллюстрирована 27 таблицами, 13 рисунками. Указатель литературы содержит 89 работ отечественных и 87 работ зарубежных авторов. Стилль изложения в целом четкий и ясный.

Положения, выносимые на защиту, сформулированы обоснованно и соответствуют полученным результатам. Работа завершается доказательными выводами и практическими рекомендациями.

Автореферат и публикации соискателя в полной степени отражают ее наиболее существенные положения, выводы и рекомендации.

### **Полнота изложения результатов диссертации в опубликованных работах.**

По теме диссертации опубликовано 7 работ, из них 3 статьи – в журналах, рекомендованных ВАК РФ.

Основные положения работ явились предметом обсуждения на международных и всероссийских конференциях, посвященных вопросам психологии, пси

В целом можно заключить, что в результате проделанной автором работы цель исследования достигнута, а сделанные выводы и заключения базируются на методически адекватных подходах к решению сформулированных задач.

**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 по специальности 14.03.11 – восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия, является законченной научно-квалификационной работой, в которой содержится новое решение научной задачи по уточнению механизмов напряжения психологической адаптации и оценке эффективности программы психологической коррекции прокрастинации с применением методов когнитивно-поведенческой психотерапии у учащейся молодежи, имеющей важное социально-психологическое значение.

По своей актуальности, научной новизне, объёму выполненных исследований и практической значимости полученных результатов представленная работа соответствует требованиям п. 9 Положения «О присуждения ученых степеней», утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации № 842 от 24 сентября 2013 года (с изменениями в редакции постановлений Российской Федерации №335 от 21.04.2016г., №748 от 02.08.2016г.), предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата наук, а её автор, Рызова Светлана Владимировна, достоин присуждения искомой степени кандидата психологических наук по специальности 14.03.11 – восстановительная медицина, спортивная медицина, лечебная физкультура, курортология и физиотерапия.

Отзыв обсужден и одобрен на заседании кафедры психотерапии психолого-социального факультета Федерального государственного

бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
«Российский национальный исследовательский медицинский университет  
имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской  
Федерации от «15» мая 2019 года, протокол № 5.

Заведующий кафедрой психотерапии  
ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Доктор медицинских наук,

профессор

14.00.18 – психиатрия

14.00.01 – акушерство и гинекология

Гарданова Жанна Робертовна

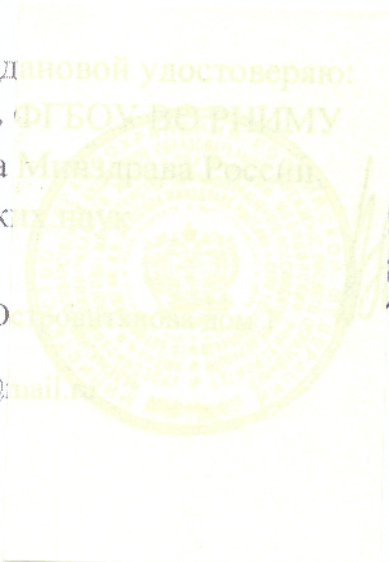
«15» мая 2019 г.

Подпись Ж.Р. Гардановой удостоверяю:

Ученый секретарь ФГБОУ ВО РНИМУ

им. Н.И. Пирогова Минздрава России

Доктор медицинских наук



Милушкина Ольга Юрьевна

117997, Москва, ул. Остроумова, д. 15

Тел. 84954341088

E-mail: psihoteraphy@mail.ru