

ОТЗЫВ ОФИЦИАЛЬНОГО ОППОНЕНТА
на диссертацию Рудновой Натальи Александровны
«Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные
периоды взрослости», представленную к защите на соискание ученой
степени кандидата психологических наук по специальности
19.00.13 – Психология развития, акмеология (Психологические науки).

Диссертационное исследование Рудновой Натальи Александровны посвящено важному в теоретическом и практическом отношении вопросу – изучению роли индивидуально-личностных и половозрастных факторов в проявлении склонности человека откладывать дела «на потом». В качестве центрального автор использует понятие прокрастинации, которое, несмотря на относительно недолгую историю использования в психологической науке и практике, приобрело достаточную популярность и привлекает внимание как практических психологов, так и ученых-исследователей. Интерес к изучению данного феномена обусловлен, с одной стороны, очевидными психоэмоциональными, и более того, – физическими, социальными, экономическими, – негативными эффектами, а с другой стороны – отсутствием единой системы представлений о прокрастинации и эффективной практике по ее преодолению. Руднова Н.А. в данном диссертационном исследовании рассматривает прокрастинацию как «устойчивую личностную диспозицию, проявляющуюся в различных сферах жизни человека и выражающуюся в склонности откладывать выполнение своевременных действий на более поздний срок, что приводит к негативным переживаниям и неблагоприятным последствиям» (стр. 5). Автор ставит перед собой цель выяснить, каковы индивидуально-личностные предикторы устойчивой склонности человека откладывать дела «на потом», и каким образом прокрастинация влияет на такие сферы жизни, как учебная успеваемость, здоровье и использование социальных сетей в разные периоды взрослости.

Актуальность диссертационного исследования Рудновой Н.А. не вызывает сомнения. Современный темп жизни предъявляет к психологическим ресурсам и возможностям человека серьезные требования. Умение расставить приоритеты, установление оптимальных критериев качества выполняемой работы, планирование времени – все это необходимые элементы психологической грамотности современного человека. Поэтому психологическая практика (а также смежные с ней области, такие как коучинг, тайм-менеджмент и другие) переполнена различного рода рекомендациями о том, как совладать с прокрастинацией. Однако, на наш взгляд, в научно-исследовательском плане явно недостаточно теоретических и эмпирических исследований, посвященных проблеме «затягивания» того или иного дела, откладывания важных для человека дел «на потом». Работа Рудновой Н.А. позволяет прояснить некоторые моменты, связанные с пониманием механизмов формирования и развития прокрастинации, а также возрастные особенности совладания с прокрастинацией в разные периоды взрослости.

Научная новизна исследования преимущественно заключается в том, что впервые прокрастинация рассматривается в возрастном аспекте на достаточно большой выборке испытуемых (1151 чел.). Учет фактора возраста позволяет дифференцированно подойти к вопросу взаимосвязи прокрастинации с базовыми личностными характеристиками, а также с префекционизмом и саморегуляцией. Поскольку исследование прокрастинации началось задолго до появления социальных сетей, научных исследований относительно взаимосвязи этой сферы жизни с прокрастинацией практически нет. Поэтому проведенное Рудной Н.В. исследование относительно вклада прокрастинации в специфику использования социальных сетей видится нам новым в научном плане.

Теоретическая значимость работы обусловлена тем, что сделан значительный вклад в развитие представлений о прокрастинации. Данное исследование органично встраивается в ряд подобных эмпирических исследований, дополняя и углубляя научные представления о прокрастинации и факторах ее проявления. Безусловно, полученные автором данные обогащают современные представления о прокрастинации, а также наталкивают на новые противоречия и гипотезы, которые, возможно, будут разворачиваться в дальнейших исследованиях данного феномена.

Практическая значимость работы выражается в возможности использования полученных результатов при создании методических рекомендаций для преподавателей и психологов высших учебных заведений, кураторов и наставников академических групп; при разработке тренинговых программ, а также в индивидуальном консультировании. Особое значение для психокоррекционной практики видится нам в работе с интернет-зависимостью, а также в области клинической психологии – профилактика откладывания своевременного лечения.

В целом, **положения, выносимые на защиту**, соотносятся с выводами по итогам эмпирического исследования.

Достоверность полученных результатов обеспечивается согласованностью теоретико-методологической основы исследования, использованием надежного психодиагностического инструментария, применением корректных математических методов обработки и анализа данных, сравнением результатов исследования с данными, полученными ранее в отечественных и зарубежных работах.

Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, списка литературы и приложений. Основное содержание работы изложено на 133 страницах. Работа иллюстрирована 21 таблицей и 7 рисунками. Список литературы включает в себя 277 наименований, в том числе 114 – на английском языке.

Во **введении** автор диссертации формулирует объект, предмет, цель, задачи и гипотезы исследования, определяет теоретико-методологические основания и методы исследования, обозначает научную новизну, теоретическую и практическую значимость работы.

В **первой** главе диссертации «Теоретико-методологический обзор проблемы прокрастинации» автор анализирует имеющиеся в психологических исследованиях представления о прокрастинации, делает обзор современных подходов к изучению данного феномена и рассматривает различные классификации склонности

откладывать дела «на потом». Далее обсуждаются основные направления исследования прокрастинации, отдельное внимание уделяется личностным и возрастным факторам склонности откладывать дела «на потом»; анализируются негативные последствия прокрастинации и ее влияние на различные сферы жизни. По итогам теоретического исследования автор формулирует проблему исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости.

Во **второй** главе «Организация и методы исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости» описывается общий дизайн эмпирического исследования, выборка, методы исследования и обработки данных.

Третья глава «Результаты исследования индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости» содержит подробное описание основных результатов эмпирического исследования. Рассматриваются особенности взаимосвязи прокрастинации и базовых черт личности, а также психологических характеристик, так или иначе связанных с эффективностью деятельности (перфекционизм, академическая и профессиональная мотивация, саморегуляция). Отдельное внимание уделяется анализу вклада данных черт в развитие прокрастинации в связи с возрастом. Кроме того, автор рассматривает саму прокрастинацию в качестве предиктора неэффективного поведения в отношении таких сфер жизни, как академическая успеваемость, отношение к здоровью и использование социальных сетей.

По итогам проведенного теоретического и эмпирического исследования автор формулирует **выводы**.

В **заключении** подводятся итоги диссертационного исследования, выражаются отношения автора к проделанной работе.

Основное содержание исследования достаточно полно отражено в **автореферате** и **опубликованных работах** автора. Тем не менее, анализ диссертационного исследования позволяет высказать ряд **замечаний**:

1. **Теоретико-методологический аспект работы.** Автор достаточно грамотно подходит к вопросу теоретического обзора, дифференцирует близкие прокрастинации понятия, корректно цитирует авторов и дает собственные комментарии по ходу текста. Однако на взгляд оппонента, автору не вполне удастся систематизировать все многообразие имеющихся на сегодняшний день данных относительно склонности откладывать дела «на потом». Автор пытается охватить как можно больше, и это мешает ему сфокусироваться в дальнейшем при определении предмета **собственного** эмпирического исследования. Безусловно, в исследовании прокрастинации много «белых пятен», однако совсем не обязательно в рамках одного диссертационного исследования стремиться все эти «пятна» закрыть.

Тема работы звучит понятно и грамотно. Казалось бы, автор должен поставить перед собой соответствующую названию цель: выяснить, каковы индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости. Однако мы видим, что **цель** формулируется более широко (за пределами **предмета** исследования) – автору становится важным понять не только

факторы прокрастинации, но и ее влияние на различные сферы жизни. Само по себе это неплохо, но такое «раздвоение» цели не позволяет автору сфокусироваться максимально и охватить достаточно. В качестве сфер влияния автором «точно» выбраны отдельные сферы жизни, такие как академическая успеваемость, здоровье и социальные сети. Безусловно, эти сферы важны, но не более чем такие сферы, как производство (работа) и профессиональный рост, семья и рождение детей, межличностные и близкие отношения. На взгляд оппонента, подобная формулировка цели (и дальнейшее исполнение работы) привели к тому, что недостаточно было сделано в отношении того, что сформулировано в самом названии работы, а именно – выявление индивидуально-личностных предикторов прокрастинации в разные периоды взрослости. Оппоненту еще раз хотелось бы подчеркнуть, насколько важно формулировать цель в самом начале работы, до того, как проведено эмпирическое исследование, а не по факту полученных результатов.

2. Эмпирическая часть работы и значение полученных результатов.

2.1. При обосновании достоверности полученных результатов автор пишет, что их достоверность обеспечивается репрезентативностью **выборки** и указывает в скобках количество человек, принявших участие в данном исследовании. Репрезентативность выборки не определяется только лишь ее объемом. При описании выборки сразу бросается в глаза асимметрия в отношении соотношения мужчин и женщин. Также, учитывая объект исследования, заявленный автором, – прокрастинация у людей разного возраста и пола (с. 8) – целесообразно было бы описать выборку по пропорциональной представленности лиц разного возраста с опорой именно на возрастную периодизацию. На стр. 12 автор дает деление на группы, но, во-первых, это деление выполнено в соответствии с периодизацией не возрастного, а профессионального развития (тогда и объект исследования должен быть соответствующий, и выводы). А во-вторых, при описании групп (стр. 67) автор не указывает, сколько человек в каждой группе (с учетом соотношения мужчин и женщин).

2.2. На взгляд оппонента, автор напрасно в качестве психологических **коррелятов** (и тем более **предикторов**) ставит в один ряд базовые личностные черты (измеряемые посредством «Большой пятерки» и «HEXACO») и такие психологические феномены, как перфекционизм, стили саморегуляция, академическая и профессиональная мотивация и т.д.). Например, нейротизм (эмоциональность в модели HEXACO) может выступать общим фактором для развития неконструктивного перфекционизма и прокрастинации, а также может влиять на формирование стиля регуляции и мотивации. Игнорирование нейротизма как общего суперфактора может привести к неверным выводам относительно вклада перфекционизма и мотивационных диспозиций в развитие прокрастинации.

2.3. Подбор методик исследования.

2.3.1. Перечисляя проблемы исследования феномена прокрастинации, автор отмечает, что «значительно ограничен психодиагностический инструментарий» (на стр. 6 и стр. 60). Однако не предпринимает попыток решить данную проблему и более того, при измерении прокрастинации использует единственную шкалу прокрастинации (К. Лэй, 1986). Действительно, данная шкала обладает высокой

одномоментной надежностью, содержательной валидностью и хорошей дискриминативностью. Но существенным ее недостатком является то, что она позволяет судить об уровне общей прокрастинации без дифференциации на отдельные сферы и области жизни. Поэтому чтобы преодолеть психометрические ограничения шкалы было бы неплохо подключить шкалы прокрастинации, предложенные другими авторами. Примечательно, что автор использует такой прием в отношении базовых черт личности и саморегуляции, как бы страхуя себя от артефактов, обеспечивая дополнительную надежность проявления тех или иных черт на психометрическом уровне. Но что помешало автору поступить таким же образом в отношении основного предмета собственного исследования? Также, учитывая то, что автор взял уже готовый и адаптированный вариант методики, что помешало ее улучшить? Ведь эмпирический материал достаточно богатый. На взгляд оппонента, работу значительно бы украсил модифицированный вариант опросника К. Lay с учетом цели и предмета исследования: 1) разработка ключа с учетом разных возрастных норм; 2) мужская и женская формы опросника; 3) включение в текст опросника вопросов, связанных с развитием информационного общества и использованием достижений современной техники (интернет, социальные сети, сотовые телефоны, возможность он-лайн покупок). Тем более, что автор добровольно выходит в эту область (на примере использования социальных сетей).

2.3.2. При описании методик исследования автор делает акцент на их высокой одномоментной надежности (внутренней согласованности пунктов, α -Кронбаха), упуская из виду другие психометрические характеристики, которые также важны. Например, при исследовании устойчивых личностных диспозиций хорошо бы учитывать фактор ретестовой надежности. Или если опросник многофакторный – факторную валидность. И так далее.

2.3.3. Неправомерно, на взгляд оппонента, отсекаются некоторые субшкалы опросника «Уровень субъективного контроля». Особенно это касается интернальности в сфере производственных отношений, с учетом того, что за основу деления на группы автор берет периодизацию профессионального развития.

2.4. **Регрессионный анализ.** На стр. 122 автор пишет: «...можно заключить, что склонность откладывать дела на более поздний срок приводит к частому использованию социальных сетей и стремлению постоянно быть on-line...». На взгляд оппонента, здесь присутствует логическая ошибка. Результаты регрессионного анализа не позволяют судить строго и однонаправленно о причинно-следственных связях, а лишь говорят нам о том, как на основании одних показателей мы можем спрогнозировать проявление других показателей. То есть в данном случае было бы корректнее говорить о том, что если человек склонен откладывать дела на потом, то скорее всего, он будет часто обращаться к социальным сетям и стремиться быть все время он-лайн (по проявлению одного параметра мы можем спрогнозировать проявление другого). Но это совсем не значит, что именно прокрастинация является причиной «зависания» в социальных сетях. Скорее всего, здесь имеет значение общий фактор, к примеру, низкая саморегуляция, которая влияет и на прокрастинацию, и на чрезмерное использование социальных сетей (и все это вместе сводится к еще более

обобщенному супер-фактору нейроизма). В целом, в выводах автор более осторожен в формулировках, поэтому данное замечание значительно не влияет на общее заключение.

2.5. Некорректно **сравнивать** выраженность определенного признака в группах, которые делятся по тому же признаку. Так, автор сравнивает группы лиц с высоким и низким уровнем прокрастинации (с. 109) по уровню прокрастинации. В чем здесь смысл? Очевидно, что если 2 группы сформированы по определенному признаку, то они и будут отличаться по этому признаку. Если же автор имеет ввиду сравнение внутри группы по возрастам (а не между группами), то здесь тоже возникает вопрос. В основной части работы автор пишет, что «прокрастинаторы в разных возрастах не различаются по уровню склонности откладывать дела на более поздний срок» (с. 110), а вывод № 5 гласит, что «основная возрастная тенденция прокрастинации заключается в ее снижении, хотя это характерно в большей степени для тех, кто и так склонен откладывать выполнение значимых дел». Так все-таки как же на самом деле? Получается, что ответ на основной вопрос о возрастной специфике прокрастинации не звучит четко, ясно и однозначно.

2.6. Некоторые **выводы** сформулированы недостаточно корректно, без учета негативного вклада тех или иных личностных характеристик в проявление прокрастинации. Если прочитать выводы без обращения к подробному описанию результатов, то можно понять автора неправильно. Например, на стр. 129 делается вывод о том, что эмоциональность, добросовестность, экстраверсия и открытость опыту являются предикторами прокрастинации. Однако логически можно догадаться (и это отражено в описании результатов, стр. 83), что эмоциональность делает положительный вклад, а добросовестность и экстраверсия – отрицательный. Более того, так и непонятным остался вклад параметра «открытость опыту» в проявление прокрастинации. Так, в табл. 4 на стр. 81 – 82 в табл. 4 в модели регрессионного анализа № 8 коэффициент $\beta = 0,125^{**}$ для «Открытости опыту», что свидетельствует о положительном отклике прокрастинации на данный параметр. Но при интерпретации полученных результатов на стр. 84 становится понятным, что автор имеет ввиду обратное: люди с высокими показателями открытости новому опыту не склонны к прокрастинации.

2.7. Несомненным достоинством работы является то, что автор разрабатывает **рекомендации** по преодолению прокрастинации (Приложение 19). Но по какой-то причине автор делает это только для студентов. Учитывая то, что изначально в работе формулируется проблема, связанная с отсутствием данных о возрастных особенностях прокрастинации, ожидается, что автор восполнит этот пробел. Отсутствие рекомендаций по преодолению склонности откладывать дела «на потом» с учетом возрастных особенностей вступает в противоречие с намерением автора решить заявленную проблему исследования.

3. Имеются также замечания, которые **не носят принципиального характера**, но должны быть учтены:

3.1. По мнению оппонента, окончательный вариант работы подлежит обязательной вычитке со стороны корректора. Неверно расставленные запятые и затруднения с пунктуацией не всегда позволяют уловить смысл написанного быстро и однозначно.

3.2. Замечание относительно склонения фамилии автора центральной методики исследования – Шкалы общей прокрастинации. Автор – мужчина (Dr. Clarry H. Lay), а значит, правильно склонять «Шкала К. Лэя», а не «Шкала К. Лэй». Это важно, поскольку к диссертационным текстам обращаются другие исследователи и зачастую заимствуют у автора вариант написания кириллицей склонения фамилии автора. При сомнении в правильности транслитерации и склонения целесообразно использовать исходное написание фамилии латиницей.

3.3. В работе есть фрагменты, дублирование которых избыточно (значительная часть введения и параграфа 1.5 на с. 57 – 65).

Заключение

Высказанные замечания не снижают научной, теоретической и практической ценности работы и не влияют на положительную оценку диссертационного исследования. Работа Рудновой Н.А. отличается актуальностью, нетривиальностью исполнения, теоретической и практической значимостью.

Анализ работы подводит к однозначному выводу, что диссертационное исследование Рудновой Натальи Александровны «Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости» отвечает требованиям, изложенным в «Положении о порядке присуждения ученых степеней» (утв. Постановлением Правительства РФ № 842 от 24 сентября 2013 г.), а ее автор заслуживает присвоения искомой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.13 – Психология развития, акмеология (Психологические науки).

02 сентября 2019 г.

Доцент кафедры педагогики и психологии образования
ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»
кандидат психологических наук (19.00.01), доцент



О.С. Виндекер

Подпись О.С. Виндекер

Заверяю

Начальник отдела
документационного обеспечения
управления

Вихренко Т.Е. / Вихренко Т.Е.

Адрес места работы: 620002, Уральский федеральный округ, Свердловская область, Екатеринбург, ул. Мира, 19
Сайт организации: <https://urfu.ru>
Тел.: 8 (343) 3899782; +79226159142
E-mail: o.s.vindeker@urfu.ru