

## **ОТЗЫВ**

**на автореферат диссертации**

**Рудновой Натальи Александровны**

**«Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости»,**

представленной на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.13 – психология развития, акмеология  
(психологические науки)

Диссертационное исследование Рудновой Н.А. затрагивает практически значимую тему прокрастинации, феномен которой довольно распространен в современном мире и является одним из важных факторов, мешающих успешности разных видов деятельности, а также вызывающих негативные переживания и разнообразные внутренние конфликты.

**Актуальность** проблематики определяется недостаточной изученностью прокрастинации как явления, ее выраженности в разные периоды взрослости и необходимостью выявления факторов, ее обуславливающих.

**Новизна исследования** заключается, во-первых, в возрастном аспекте изучения прокрастинации, с учетом разных этапов профессионального развития. Во-вторых, автор применяет комплексный подход к изучению предикторов прокрастинации, включая диспозиционные, регуляторные и мотивационные личностные характеристики. В-третьих, в работе затрагивается аспект жизненных проявлений прокрастинации, связанных с навязчивостью использования социальных сетей и откладыванием вопросов, касающихся здоровья.

**Теоретическая значимость** исследования Рудновой Н.А. состоит в разработке конструкта прокрастинации как относительно устойчивой личностной диспозиции, в описании возрастно-половых закономерностей этого явления, в построении моделей предикторов прокрастинации на основе диспозиционных, регуляторных и мотивационных характеристик личности. Особо следует отметить аспект изучения взаимосвязи прокрастинации и разных видов перфекционизма. В работе эмпирически показано влияние прокрастинации на разные сферы жизни на

примере учебной деятельности, использования социальных сетей и отношения к своему здоровью.

**Практическая значимость** работы обусловлена влиянием прокрастинации на эмоциональное состояние человека и на успешность его деятельности. Показана определенная уязвимость студенческого возраста, что делает актуальным психологическое сопровождение в этот период, обучение студентов приемам управления временным ресурсом, саморегуляции. В то же время важны и практические разработки, направленные на снижение прокрастинации в более поздние периоды взрослости, прежде всего, в профессиональной сфере. Безусловно, значимым в практическом плане является блок исследования, связанный с последствиями прокрастинации для психического и физического здоровья (проблемы интернет-аддикций и откладывания вопросов, связанных с соматическими заболеваниями).

**Достоверность и надежность** полученных результатов обусловлена непротиворечивостью исходных методологических основ исследования, комплексным подходом к проблеме прокрастинации, репрезентативностью выборки (1151 человек), ее равномерностью распределения по возрастно-половым критериям, использованием широкого блока психодиагностических методов, соответствующих задачам исследования, корректностью примененных методов математико-статистического анализа. Также следует отметить сопоставление полученных результатов с данными других исследований, что позволило выявить как общие закономерности, так и специфические особенности для разных возрастных периодов и сфер деятельности.

Диссертационное исследование Рудновой Н.А. имеет традиционную структуру, последовательно раскрывает изучаемую проблему и подтверждает выдвинутые гипотезы о чертах личности, особенностях мотивации и саморегуляции как предикторах прокрастинации с учетом возраста. Следует отметить серьезный анализ отечественных и зарубежных исследований по теме прокрастинации, акцент на дискуссионных моментах, обозначение наименее изученных аспектов. Дизайн исследования, несмотря на его сложность, изложен доступно, что позволяет последовательно вникнуть в выявленные закономерности.



В результате автором получен большой объем данных, к наиболее значимым из которых можно отнести следующие:

1. С возрастом прокрастинация снижается. Различия по полу связано с тем, что женщины демонстрируют более выраженную прокрастинацию в период ранней взрослости (от 23 до 30 лет), а мужчины – после 30 лет.

2. Основными предикторами прокрастинации из личностных черт можно считать менее выраженные сознательность, добросовестность и экстраверсию и более выраженные эмоциональность и открытость опыту (с учетом возраста). Патологический перфекционизм также повышает вероятность прокрастинации, особенно при его закреплении с возрастом.

3. Внутренняя мотивация и компоненты внешней мотивации за исключением вынужденной нормативности снижают прокрастинацию в сфере обучения, а развитие субъектности и автономности (в противовес внешнему контролю) уменьшают ее в профессиональной сфере.

4. Несмотря на закономерное противостояние сформированной в целом саморегуляции и ее отдельных компонентов явлению прокрастинации, детализированное планирование или предвосхищение негативного результата может спровоцировать феномен откладывания дел.

5. Последствия прокрастинации отражаются в жизненных показателях, связанных со снижением уровня учебных достижений, попаданием в интернет-зависимость, ухудшением самочувствия из-за откладывания лечения.

В качестве пожеланий и замечаний можно отметить следующее:

1. Желательно было бы дать анализ средних значений по изучаемым параметрам - они приводятся в таблицах, но без интерпретаций, в то время как понимание уровней выраженности исследуемых показателей дает дополнительную информацию при трактовке корреляционных и регрессионных взаимосвязей.

2. В описаниях результатов регрессионного анализа иногда не хватает уточнения, с каким знаком идет тот или иной предиктор, т.е. не раскрыт смысл зависимости - в таблицах эта информация есть, но не всегда очевидна кодировка, как например, в случае с фактором пола.

Представленные пожелания и замечания не снижают общей значимости исследования, которое является законченной научно-исследовательской работой,

выполненной на достаточно высоком уровне и решающей ряд теоретических и практических задач.

Автореферат диссертации Рудновой Н.А. написан в соответствии с требованиями ВАК. Материалы диссертационного исследования представлены в 13 публикациях, из которых 4 в рекомендованных ВАК рецензируемых журналах.

Исследование Рудновой Н.А. ««Индивидуально-личностные предикторы прокрастинации в разные периоды взрослости» соответствует требованиям пункта 9-11, 13-14 «Положения о порядке присуждения ученых степеней», утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24 сентября 2013 года № 842, предъявляемым к диссертациям на соискание ученой степени кандидата психологических наук; а его автор – Руднова Наталья Александровна заслуживает присуждения искомой ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.13 – психология развития, акмеология (психологические науки).

Кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры психологии развития и  
дифференциальной психологии  
Санкт-Петербургского государственного университета



Василенко В.Е.

Василенко Виктория Евгеньевна  
Кандидат психологических наук по специальности  
19.00.13 – психология развития, акмеология  
(психологические науки), доцент,  
доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Санкт-Петербургский государственный университет» (СПбГУ)  
199034, Россия; Санкт-Петербург,  
Университетская наб., 7/9  
Тел. +7(812)3289420  
v.vasilenko@spbu.ru

Личную подпись Василенко В.Е. заверяю

Документ подготовлен по личной инициативе

Текст документа размещён в открытом доступе на сайте  
СПбГУ по адресу <http://spbu.ru/science/expert.html>

Ведущий специалист по кадрам

О.Н. Романова

