

## РЕЦЕНЗИЯ

магистерскую диссертацию  
БУДАНОВОЙ ОЛЕСИ МИХАЙЛОВНЫ

«Интегративное индивидуальное психологическое консультирование  
взрослых как средство снижения психосоматических проявлений».

44.04.02. Психолого-педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы  
Мастерство психологического консультирования

Выпускная квалификационная работа О.М. Будановой является актуальным исследованием, освещающим проблему, имеющую существенное значение для современного общества. Актуальность темы обусловлена растущим влиянием стрессовых ситуаций и высоким уровнем тревожности. Психосоматические проявления, обусловленные эмоциональным стрессом, представляют серьезную проблему в современном обществе, где высокий темп жизни и недостаток времени для отдыха усиливают это явление. Долгосрочный стресс может вызвать цепь физиологических реакций, негативно влияющих на органы и системы организма, а также привести к психосоматическим проявлениям. Автор говорит, что разработка эффективных методов снижения этих проявлений через управление стрессом, укрепление психологической стойкости и обучение адаптивным стратегиям становится важной задачей. Исследование интегративного подхода в индивидуальном консультировании, направленного на достижение этих целей, является перспективным и требует дополнительного исследования.

Автор диссертации, проводит анализ различных подходов и методик консультирования, выявляя их влияние на психосоматическое здоровье взрослых. Такой комплексный взгляд на проблему может обогатить понимание факторов, влияющих на состояние психосоматики.

В целом, данная диссертация представляет интерес не только для специалистов в области психологии, но и для всех, кто заинтересован в улучшении психического и физического благополучия взрослых через применение интегративных методов консультирования.

В выпускной квалификационной работе автором четко определена логика исследования, выделены его теоретические основы, сформулирована гипотеза, раскрыты научная новизна и практическая значимость.

В теоретической части исследования автор провел анализ современной психологической литературы, рассмотрев различные подходы к изучению психосоматических проявлений как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Особое внимание уделено возможностям индивидуального консультирования, включающего в себя применение разнообразных техник из различных модальностей с целью эффективного снижения интенсивности психосоматических проявлений. К достоинствам работы следует отнести не только осмысленность и содержательность выводов, обобщающих

теоретический материал, но также их глубокое внедрение в контекст исследования.

В ходе экспериментальной работы с целью изучения психосоматических проявлений у взрослых подобран адекватный комплекс диагностических методик. Для оценки сотрудничества с клиентом, интенсивности и частоты его психосоматических проявлений, а также влияния стресса на физическое и эмоциональное состояние, автором разработаны и успешно апробированы «Клиническое интервью» и «Анкета диагностики психосоматических проявлений у взрослых». Полученные результаты тщательно проанализированы, их изложение снабжено рисунками и таблицами, корректно использованы статистические методы. На основе полученных результатов автором разработана программа консультационных встреч, с использованием интегративного метода как помощь в снижении психосоматических проявлений у взрослых.

Реализация консультативных встреч и анализ динамики изменений после проведенного эксперимента показали, что проведение индивидуальных интегративных консультаций положительно влияет на взрослых клиентов. Достоверность результатов подтверждена применением методов математической статистики.

В целом, представленная в диссертации проблематика открывает значительные перспективы для дальнейших исследований.

В качестве вопроса для дискуссии хотелось бы уточнить: почему автор для интегративного индивидуального психологического консультирования останавливается на выборе именно когнитивно-поведенческой, эмоционально-образной и арт-терапии, ведь имеются и другие успешные направления психотерапии при психосоматических проявлениях у взрослых.

По своим формальным характеристикам: стилю, форме, логике изложения, используемым методам, работа полностью соответствует требованиям к магистерским диссертациям

В целом, оценивая диссертацию О.М. Будановой, как самостоятельное, завершённое исследование, выдержанное в требованиях к данному типу работ, рекомендуем оценку «отлично», а автору – присуждение искомой степени магистра.

Зав. кафедрой психологии  
КГПУ им. В.П. Астафьева  
доцент, кандидат психологических наук



Е.Ю. Дубовик