

Голові разової спеціалізованої вченої  
ради ДФ 64.707.046 у Національному  
університеті цивільного захисту України  
д.психол.н., професору  
Наталії ОНІЩЕНКО

### **РЕЦЕНЗІЯ**

члена разової спеціалізованої вченої ради ДФ 64.707.046  
у Національному університеті цивільного захисту України  
на дисертаційну роботу

**БОСЬКО Валентини Іванівни**

### **ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ МЕТОДАМИ САМОПІЗНАННЯ І САМОДОПОМОГИ Н. ПЕЗЕШКІАНА**

подану на захист на здобуття  
наукового ступеня доктора філософії (PhD)  
у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
за спеціальністю 053 «Психологія»

**Актуальність дисертаційної роботи.** Наукова робота Босько Валентини Іванівни присвячена дослідженню надзвичайно актуальної проблеми сьогодення – синдрому емоційного вигорання спеціалістів-психологів. Це питання особливо актуалізувалось у зв'язку із збройною

агресією проти України та введенням військового стану, що вимагає запровадження додаткових заходів з профілактики психічних розладів. Питання психологічної підтримки і допомоги громадянам постали на рівні державної політики. Особливої психологічної уваги щодо профілактики та корекції негативних психічних станів і розладів потребують сьогодні працівники сектору безпеки та оборони України.

Безпосередню професійну психологічну допомогу військовим, правоохоронцям, рятувальникам та іншим силовикам надають екстремальні психологи, як особлива професійна спільнота психологів-професіоналів, що працюють в правоохоронних та силових структурах. Ефективна психокорекційна, психотерапевтична та психореабілітаційна робота екстремального психолога з особовим складом, який бере участь у бойових діях, з пораненими, сім'ями загиблих або полонених, постраждалими громадянами потребує справжньої самовіддачі психолога, що може іноді спричиняти свідоме чи несвідоме сорбування негативних психогенних переживань, впливати на поведінку і особистість самого психолога та спричиняти емоційне вигорання.

**Поставленими завданнями дослідження**, в ході досягнення мети дисертаційної роботи здобувача Валентини Босько, стали наступні:

1. Здійснити теоретико-прикладний аналіз природи, чинників та особливостей прояву синдрому емоційного вигорання екстремальних психологів під час їх професійної діяльності.

2. Розглянути сучасні технології профілактики та корекції емоційного вигорання, а також можливості застосування методів самопізнання і самопомоги Н. Пезешкіана для профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів.

3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання екстремальних психологів.

4. Розробити авторську тренінгову програму профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана та здійснити її апробацію.

**Об'єктом дисертаційного дослідження здобувача** Валентини Босько стало емоційне вигорання екстремальних психологів.

**Предметом дослідження** стала профілактика емоційного вигорання у психологів, які працюють в особливих (екстремальних) умовах, методами самопізнання і самодопомоги позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягала в тому, що *уперше*:

– проведено комплексне теоретико-емпіричне дослідження з аналізу та профілактики синдрому емоційного вигорання психологів сектору безпеки та оборони України в умовах військового часу;

– визначено психологічні особливості емоційного вигорання екстремальних психологів, що полягають у прояві стомленості, тривожності, депресивних станів, песимістичних настроїв, вичерпання емоційних, енергетичних і фізичних ресурсів, деформації у взаєминах з іншими людьми, зниженні професійної мотивації та байдужості до багатьох сфер життя; встановлено залежність рівня емоційного вигорання від частоти здійснення психологами заходів психологічної роботи з учасниками бойових дій, іншими категоріями людей, які перебували в екстремальних ситуаціях; виявлено особливості стилів професійної діяльності екстремальних психологів, схильних до емоційного вигорання, якими є перфекціонізм, надмірне прагнення до бездоганності, безпомилковості та самовдосконалення, дотримання бюрократичних норм и правил, невпевненість у собі і обережність у нових починаннях, низька адаптованість, малоактивність, безініціативність, недостатня практичність і творчість, зниження продуктивності праці;

– обґрунтовано застосування методів самопізнання та самодопомоги Н. Пезешкіана для профілактики і корекції емоційного вигорання екстремальних психологів через психологічний тренінг, який методологічно

базується на ресурсному баченні людини, що постає в цілісності психічного і тілесного, володіє двома природженими здібностями – любити і пізнавати; експериментально доведено ефективність зазначеного тренінгу щодо зменшення рівня синдрому емоційного вигорання у екстремальних психологів шляхом опрацювання навичок самостійного подолання труднощів, відновлення і збереження психофізичного ресурсу та зміцнення психічного здоров'я, вмінь щодо пізнання та осмислення реальної дійсності, здатності вчитися і вчити, здійснювати гармонізацію чотирьох сфер вирішення конфлікту.

**удосконалено:**

– теоретико-методичні шляхи і засоби профілактики емоційного вигорання фахівців допомагаючих та ризиконебезпечних професій.

**дістали подальший розвиток:**

– уявлення щодо психологічних особливостей професійної діяльності психологів сектору безпеки та оборони;

– психологічні проблеми особистості та діяльності людини в особливих екстремальних умовах, зокрема в умовах військового стану;

– теоретичні основи застосування психологічних тренінгових технологій для профілактики та корекції професійних і особистісних деструкцій фахівців екстремальних видів діяльності.

**Практичне значення** одержаних результатів полягало у тому, що розширено уявлення про шляхи і засоби профілактики та корекції емоційного вигорання фахівців, зокрема можливості застосування для цього методів позитивної психотерапії. Розроблено та впроваджено авторську тренінгову програму профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів з використанням методів самопізнання та самопомоги Н. Пезешкіана, експериментальна апробація якої засвідчила її ефективність. Теоретико-методичні положення щодо визначення особливостей розвитку і профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів використовуються під час підготовки майбутніх бакалаврів і магістрів за спеціальністю «Психологія».

**Повнота викладання результатів дисертаційного дослідження в наукових фахових виданнях.** Результати кваліфікаційної наукової праці викладено у розділі в колективній монографії, 3 статтях у наукових фахових виданнях з психологічних наук, затверджених переліком МОН України, та 9 тезах матеріалів науково-практичних конференцій.

**Оцінка змісту дисертаційної роботи та її оформлення.** Основний зміст дисертаційного дослідження викладено на 205 сторінках машинопису і складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Матеріали дисертації проілюстровано 21 таблицями та 13 рисунками. Бібліографічний список містить 278 джерел.

**Відповідність теми дисертаційного паспорту спеціальності.** Тема та сутність здійснених здобувачем досліджень відповідають Стандарту вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» в галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» для третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, який затверджено та введено в дію Наказом Міністерства освіти і науки України № 646 від 20.07.2022 р.

**У вступі** дисертації здобувача Валентини Босько подано загальну характеристику роботи, обґрунтовано актуальність теми дисертації, сформульовано мету роботи, основні завдання та гіпотезу дослідження, показано зв'язок роботи з науковими програмами, планами темами, викладено наукову новизну, практичне значення отриманих результатів. Сформульовано об'єкт і предмет дослідження, перелічено методи наукового дослідження, наведено дані про особистий внесок здобувача, апробацію роботи та публікації.

**У першому розділі** дисертаційної роботи Валентини Босько «Методологічний та прикладний аналіз проблеми емоційного вигорання екстремальних психологів» здобувачем вищої освіти здійснено історико-методологічний аналіз наукових підходів до вивчення емоційного вигорання, описано його феноменологію, особливості його прояву у працівників організацій на робочому місці, описано особливості емоційного вигорання

фахівців допомагаючих та ризиконебезпечних професій в сучасних психологічних дослідженнях, серед яких особливе місце займає професійна діяльність психологів.

В кваліфікаційній роботі розглянуто професійно-психологічні особливості діяльності та емоційного вигорання психологів Збройних сил України, Національної гвардії України, Національної поліції України та Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

У другому розділі роботи «Профілактика емоційного вигорання. Дизайн дослідження» здобувачем вищої освіти узагальнені сучасні технології профілактики та корекції емоційного вигорання. Для профілактики і корекції емоційного вигорання у психологів екстремального профілю діяльності автор переконує в необхідності розробки та впровадженні психологічного тренінгу з використанням сучасних можливостей позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.

Автор роботи обґрунтовує методи та вибірку дослідження, описує етапи дослідження серед яких – вивчення сучасного стану розв'язання наукової проблеми емоційного вигорання та визначення об'єкта, предмета, мети і завдань дослідження; підбір психодіагностичних методик для вивчення емоційного вигорання екстремальних психологів; обробка, аналіз та інтерпретація отриманих емпіричних даних; розробка, апробація та експериментальна перевірка ефективності психологічного тренінгу з профілактики емоційного вигорання; узагальнення результатів дослідження формулювання висновків і рекомендацій.

У третьому розділі роботи «Емпіричне дослідження особливостей і профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів» представлено аналіз результатів анкетування щодо емоційного вигорання екстремальних психологів, дані емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання у психологів екстремального профілю діяльності, наведено та здійснено апробацію тренінгової програми профілактики

емоційного вигорання екстремальних психологів з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана.

**Дискусійні положення та зауваження щодо дисертаційного дослідження.**

1. В 3 розділ, на нашу думку, було б доцільно представити порівняльний аналіз між експериментальною групою досліджуваних (ті, які брали участь в тренінгу «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана») та контрольної групи досліджуваних (які не брали участь в тренінгу). Таким чином, було б більш широко представлені результати ефективності тренінгової програми.

2. Емоційне вигорання – це психічний синдром, тобто стійка сформованість певної сукупності особистісних симптомів, відповідно залишається дискусійним питання можливості досягнення стійкої позитивної його зміни в результаті роботи одного тренінгового дня. На наш погляд робота б значно розширила свій науковий потенціал якщо б здобувач провела ще лонгітюдне дослідження змін, які відбуваються у досліджуваній групі після проходження тренінгу.

3. Параграфі 3.1 «Аналіз результатів анкетування щодо емоційного вигорання екстремальних психологів» при описі отриманих результатів анкетування в таблиці 3.1 бажано було б надати кількісний, відсотковий, або коефіцієнт рангів виділених екстремальні ситуації. Так, можна більш широко розглянути специфіку умов професійної діяльності психологів, визначити найбільш травматичні фактори, що впливають на емоційний стан психолога.

4. У рукописі дисертації зустрічаються друкарські помилки та неточності перекладу, є помилки в оформленні списку літературних джерел.

**Загальна оцінка дисертаційної роботи.** Не дивлячись на дискусійні та суттєві зауваження вважаю, що дисертація Босько Валентини Іванівни є самостійним завершеним дослідженням, вона має безумовно теоретичну та практичну цінність. Тема та матеріал кваліфікаційної роботи повною мірою

відповідають Стандарту вищої освіти для третього (освітньо-наукового) рівня за спеціальністю 053 «Психологія» освітньо-наукової програми «Екстремальна та кризова психологія».

Дисертаційна робота відповідає вимогам Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» від 12 січня 2022 року № 44, а дисертант заслуговує на присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія».

**Офіційний рецензент:**

Доцент кафедри психології діяльності  
в особливих умовах Національного  
університету цивільного захисту України,  
кандидат психологічних наук, доцент

Валерій БОСНЮК

Підпис - Валерій Боснюк  
ЗАСВІДЧУЮ

УЧЕНИЙ СЕКРЕТАР КАНДИДАТ  
НАУК, СТАРШИЙ НАУКОВИЙ СПІВРОБИТНИК

