

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

РЕЦЕНЗІЯ

на дисертаційну роботу Босько Валентини Іванівни
«Профілактика професійного 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. Події, які відбуваються в нашій державі в останні роки чітко показують, що населення України потребує психологічної підтримки та допомоги. Обстріли, вибухи, окупація, фізичний та психологічний тиск, який завдають російські солдати не лише на конкретну особистість, а й на населення в цілому призводить до втрати базового відчуття безпеки, й в подальшому до психологічної травматизації.

Такий стан є досить небезпечним, адже порушує якість щоденного життя особистості, її внутрішні ресурси та можливості. Все це призводить до втрати ментального здоров'я та необхідності звертатися до спеціалістів (психологів, психотерапевтів і навіть психіатрів).

Вже сьогодні можна констатувати, що за останній час кардинально змінився й сам клієнтський запит до психологів. Якщо до повномасштабного вторгнення основними запитамі були такі як: міжособистісні відносини, тривожність щодо фінансової нестабільності та проблеми батьківсько-дитячих відносин, то сьогодні основними запитамі є: подолання стресу, страху, панічних атак, проблем зі сном, підтримка під час горювання тощо.

Таким чином, виходить що психолог працює лише з негативними психічними станами клієнта, що пов'язані з впливом війни. При цьому слід зауважити, що і сам психолог також знаходиться під впливом тих же негативних наслідків війни. Нестабільність ситуації, непередбачуваність агресивних дій держави-терориста досить часто повністю знищує складну кропітку роботу психолога та клієнта до щасливого життя. Як при цьому всьому фахівцю-психологу зберігати емоційну стабільність та допомагати іншим, при цьому не втрачаючи своє ментальне здоров'я є невирішеним питанням сьогодення. Все це зумовило вибір теми дисертаційного дослідження, яка є актуальною і своєчасною на сьогодні.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.
Дисертацію виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи

Національного університету цивільного захисту України (Психологія професійного здоров'я працівників сектору безпеки та оборони України РК№0120U000003 (січень 2020 р. – грудень 2025 р.). Тема дисертаційного дослідження затверджена Вченою радою Національного університету цивільного захисту України (протокол № 2 від 31.10.2019 року).

Основні наукові положення, висновки та рекомендації сформульовані в дисертації, ступінь їх обґрунтованості і достовірності.

Мета, поставлена дисертантом, досягається завдяки вирішенню комплексу наукових завдань, а саме:

– На основі теоретико-прикладного аналізу зовнішніх та внутрішніх чинників професійної діяльності описані особливості прояву синдрому емоційного вигорання екстремальних психологів;

– Проаналізовані сучасні технології профілактики та корекції емоційного вигорання, а також представлені можливості їх застосування для екстремальних психологів, з урахуванням специфіки їх професійної діяльності;

– Шляхом проведення дослідження вивчені особливості прояву емоційного вигорання в екстремальних психологів;

– Розроблено авторську тренінгову програму профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана.

Сформульовані дисертантом висновки є достатньо обґрунтованими. Дисертаційна робота є закінченою. Загальний обсяг роботи сягає 270 сторінок; складається з анотації, змісту, переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 278 найменувань і 3 додатків, містить 13 рисунків та 21 таблицю:

У **вступі** подано загальну характеристику дисертаційної роботи. Обґрунтовано актуальність теми дисертації, сформульовано мету роботи та основні завдання дослідження, показано зв'язок роботи з науковими програмами. Наведено дані про особистий внесок здобувача, апробацію роботи та публікації.

У **першому розділі** «*Методологічний та прикладний аналіз проблеми емоційного вигорання екстремальних психологів*» проведено аналіз основних підходів до розуміння поняття «емоційне вигорання» та споріднених з ним понять: «професійне вигорання», «вигорання душі», «професійне вигорання» тощо. Описано основні критерії прояву синдрому емоційного вигорання особистості.

Розглянуті та виокремлені основні детермінанти, що впливають на виникнення емоційного вигорання в представників допомагаючих професій (лікарів, психологів, співробітників ДСНС, терапевтів, невропатологів, наркологів тощо).

Проведено психологічний аналіз професійної діяльності психологів різних силових відомств. Визначені основні умови, які сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання. Встановлено, що ефективна робота

екстремального психолога з персоналом, зокрема учасниками бойових дій, осіб, які перебували в різних екстремальних ситуаціях, здійснення з ними заходів психокорекції та психотерапії, проведення при необхідності системної психореабілітаційної роботи, потребує справжньої самовіддачі психолога, що може іноді спричиняти свідоме чи несвідоме сорбування негативних психогенних переживань і станів комбатантів, впливати на поведінку і особистість самого психолога, призводити до власних психоемоційних труднощів і спричиняти емоційне вигорання.

У другому розділі *«Профілактика емоційного вигорання. Дизайн дослідження»* розглянуто загальні підходи до процедури проведення профілактики та корекції емоційного вигорання, які є в наукових джерелах сьогоденні.

Наведено характеристику вибірки до якої увійшло 173 особи, які були розподілені у дві групи досліджуваних. До груп досліджуваних увійшли практичні психологи основних служб і підрозділів сектору безпеки та оборони України, в тому числі психологи Національної гвардії України, Національної поліції України, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Державної прикордонної служби України, Збройних сил України. Також, у вибірку досліджуваних були залучені психологи відомчих закладів вищої освіти, викладачі та науковці, які практикують в галузі екстремальної та кризової психології. Представленість у групах досліджуваних фахівців з більшості регіонів України, їх гендерний, віковий, освітній, професійний і посадовий склад свідчить про репрезентативність вибірки дослідження.

Математико-статистична обробка даних проводилася з використанням пакету статистичних програм SPSS Statistics 23.0 для Windows, що забезпечило розрахунок варіаційних статистичних показників t-критерію Стьюдента, коефіцієнта кореляції Спірмена та коефіцієнта кореляції Пірсона.

У третьому розділі *«Емпіричне дослідження особливостей і профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів»* представлено результати проведеного дослідження. Виявлено, що майже дві третини досліджуваних на даний час визначають рівень свого навантаження як високий і надмірний, внаслідок чого вони часто відчують втомленість, неможливість повноцінно відновитися. Це зумовлює у екстремальних психологів психосоматичні відхилення, як то зниження фізичного життєвого тону, регулярне фізичне нездужання, часті захворювання тощо. Крім цього, у значній кількості досліджуваних констатовано підвищену або надмірну роздратованість та тривожність, зменшення або суттєве скорочення останнім часом соціальнокомунікативних контактів, усамітнення і соціальну ізольованість, незадовільні настрої та самопочуття, наявність песимістичних настроїв та прояви байдужості до багатьох сфер професійного та особистого життя, недостатнє розуміння сенсу і цілей життя.

В цілому після тренінгу екстремальні психологи почали цілісно та об'єктивно сприймати дійсність, застосовувати прийоми і методи самопізнання, знаходити справжні причини втрати емоційної рівноваги та

проводити діагностику власного повсякденного життя на предмет збалансованості, розвивати актуальні здібності, навчились зберігати власний психологічний ресурс, здійснювати профілактику та корекцію негативних емоційних станів і особистісних деструкцій.

Наукова новизна отриманих результатів. Найсуттєвіші наукові результати дисертаційного дослідження, які містять наукову новизну, полягають у тому, що:

уперше:

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

– визначено психологічні особливості емоційного вигорання екстремальних психологів;

– встановлено залежність рівня емоційного вигорання від частоти здійснення психологами заходів психологічної роботи з учасниками бойових дій, іншими категоріями людей, які перебували в екстремальних ситуаціях;

– обґрунтовано застосування методів самопізнання та самопомоги Н. Пезешкіана для профілактики і корекції емоційного вигорання екстремальних психологів через психологічний тренінг;

– доведено ефективність зазначеного тренінгу щодо зменшення рівня СЕВ 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:

– теоретикометодичні 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 отриманих результатів полягає 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».

Результати дослідження впроваджено у систему психологічного забезпечення діяльності Головного управління ДСНС України в Одеській області (Акт впровадження від 17.01.2023) та у навчальний процес Міжнародного гуманітарного університету (Акт впровадження від 10.05.2023).

Повнота викладення наукових положень, висновків та рекомендацій в опублікованих працях дисертанта. Основні положення дисертаційної роботи опубліковано в 13 наукових працях, у тому числі розділ в колективній монографії, 3-ри статті у наукових фахових виданнях з психології та 9-ти публікаціях у матеріалах міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях.

Загальні висновки до дисертації відповідають її змісту, конкретно висвітлюючи отримані наукові та практичні результати. Слід зазначити, що дисертація є закінченою науковою працею, в якій містяться наукові доробки, що мають певну теоретичну та практичну цінність для збереження ментального здоров'я екстремальних психологів.

Дискусійні положення та зауваження щодо дисертаційного дослідження. Оцінюючи в цілому позитивно прорецензовану дисертаційну роботу, маємо певні зауваження:

1. 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.

2. 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 самопомоги Н. Пезешкіана») та контрольної групи досліджуваних (які не брали участь в тренінгу). Таким чином, було б більш широко представлені результати ефективності тренінгової програми.

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

Втім, висловлені зауваження і побажання в цілому не зменшують позитивної оцінки дисертаційного дослідження Босько Валентини Іванівни.

Загальна оцінка дисертаційної роботи.

Дисертаційна робота Босько Валентини Іванівни є завершеним науковим дослідженням, що вирішує важливу науково-практичну задачу в галузі психології, а саме збереження психічного здоров'я психологів, які надають екстрену психологічну допомогу постраждалим в осередку надзвичайної ситуації.

Таким чином, представлена дисертаційна робота Босько Валентини Іванівни за темою «Профілактика професійного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана» є актуальною та має наукову новизну, обґрунтованість і свою науково-практичну цінність у вигляді отриманих результатів, 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:

провідний науковий співробітник
навчально-наукової лабораторії екстремальної
та кризової психології науково-дослідного
центру Національного університету
цивільного захисту України
к. психол. н., снс

Діана ПОХІЛЬКО

Підпис *Діани Похилько*
ЗАСВІДАЧУ

УЧЕНИЙ СЕКРЕТАР КАНДИДАТ ПСИХОЛОГІЧНИХ
НАУК, СТАРШИЙ НАУКОВИЙ СПІВРОБІТНИК

