



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ
УКРАЇНИ**

майдан Захисників України, 3,
м. Харків, 61001,
тел./факс 732-37-56, mail@nangu.edu.ua

25.10.2023 № 83/10-66

На № _____ від _____

**Голові спеціалізованої вченої
ради ДФ 64.707.046
Національного університету
цивільного захисту України
професору
Олександрю ТИМЧЕНКУ
вул. Чернишевська, 94, м. Харків,
61023**

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертацію БОСЬКО Валентини Іванівни «Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана», подану на здобуття освітньо-наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія

Обґрунтування вибору теми дослідження. Проблема емоційного вигорання фахівців допомагаючих професій є реальною, про це свідчать як кількість наукових статей за об'єктом дослідження (за даними Web of Science вона зростає від приблизно 200 у 2010 році, до 450 у 2015 році, до 1500 у 2022 році), так і кількість пошукових запитів в мережі інтернет (за даними Google trends в останні п'ять років ця тема є серед найбільш популярних у світі).

Проблема емоційного вигорання знаходиться в полі зору дослідників у зв'язку з новими науковими результатами в різних сферах психології (полівагальна теорія, теорії емоційного інтелекту, теорії гендерної ідентифікації, психофізіологічні дослідження сну, дослідження біомаркерів емоційних розладів тощо), та в контексті соціальних перетворень (серед них найбільш важливими є епідемія COVID-19 та війна росії проти України). Зазначений феномен у 2022-23 роках досліджувався на вибірках шкільних вчителів, майбутніх медиків, ІТ-фахівців, військових пілотів, студентів-лідерів, матерів 3-х і більше дітей, соматичних хворих, виконавців церковного хору, фронтових репортерів і багатьох інших.

В цьому аспекті психологи є відповідальною і турботливою професійною спільнотою, яка сумлінно виконує завдання, поставлене ще

апостолом Лукою (Cura te ipsum). Будь-яка програма підготовки психологів передбачає формування у них професійної етики і навичок турботи про себе, що має стати надійною основою для профілактики професійного вигоряння і вікарної травматизації. Самодопомога вже достатньо давно стала важливою складовою інструментарію, який пропонує практична психологія будь-якій людині для полегшення її страждань і покращення якості життя. Тим не менш, емоційне вигоряння психологів продовжує бути гостро актуальною комплексною міждисциплінарною проблемою, а кроки на шляху її вирішення додають можливостей забезпечення їх професійного здоров'я. Дисертація Валентини Іванівни здається саме таким важливим кроком.

Об'єктивність і надійність результатів дослідження не викликають сумнівів. Вони забезпечені адекватною і оптимальною дослідницькою методологією, системним аналізом теоретичного матеріалу, переконливою базою вітчизняних і зарубіжних першоджерел, яка налічує 278 пунктів (приємно, що жодне з них не є науковим продуктом вчених країни-агресора), комплексним застосуванням емпіричних і теоретичних, кількісних і якісних методів, достатнім обсягом вибірки досліджуваних. Одержані результати активно використовуються на практиці – у практичній діяльності психологів ДСНС та в освітньому процесі Міжнародного гуманітарного університету, що засвідчує 2 довідки про впровадження.

У першому розділі авторка дає достатньо повний історіографічний аналіз досліджень ЕВ, представляє феноменологічний простір переживань при ЕВ, перераховує етапи і підходи у світових дослідженнях ЕВ, а також описує динаміку розгортання самого ЕВ та його симптоматику, аналізує різноманітні галузеві дослідження ЕВ.

В межах теоретичного пошуку в цьому розділі дана диференціальна характеристика спорідненим до ЕВ феноменам: втома від співчуття, стрес, професійне вигоряння тощо. Критерієм, що відрізняє ЕВ від різновидів професійної втоми і стресу, на думку авторки, є неможливість відновлення після відпочинку. Феномени емоційного і професійного вигоряння не ототожнюються, зазначено, що ЕВ ширше за обсягом, адже виходить за межі професійної діяльності фахівця, охоплює усі сфери життя.

Валентина Іванівна обстоює позицію синдромальної природи ЕВ, яку складають групи симптомів: особистісні (психофізичні, соціально-психологічні, поведінкові) та організаційні.

В розділі зроблено спробу узагальнити чинники ЕВ у фахівців допомагаючих професій, серед них: гедоністичний тип емоційної спрямованості; емоційна залученість у професію (модус служіння); ідеалізм як низький ступінь зв'язку з реальністю; низька стресостійкість; підвищена

відповідальність; низький рівень особистісних досягнень; тривожність; акцентованість особистісних рис; дефіцит навичок самоконтролю; емоційна нестійкість; особистісна незрілість; напруженість у міжособистісних відносинах та багато інших.

Проведений аналіз професійної діяльності і особливостей ЕВ у психологів сектору безпеки і оборони України (ЗСУ, НГУ, Національної поліції, ДСНС) дозволив Валентині Іванівні сформулювати обґрунтоване уявлення про те, які численні особистісні вимоги висуває професійна діяльність екстремальних психологів. Серед них, на нашу думку, основна – поєднати ролі і обов'язки члена підрозділу (колективу) і власне психолога у цьому підрозділі.

Авторці вдалось показати, що ЕВ у психологів сектору безпеки і оборони України має системний характер, воно зумовлено особистісними чинниками (серед яких риси, мотиви, цінності, ідеали, особливостях реагування на стресові фактори тощо), організаційними факторами конкретного підрозділу (система управління, режим праці та відпочинку, система стягнень і заохочень тощо), характером та змістом самої професійної діяльності.

У другому розділі розглянуто сучасні технології профілактики і корекції ЕВ, схарактеризовано організаційний етап емпіричного дослідження.

Наводячи пропонувані дослідниками напрями профілактики ЕВ, авторка пропонує вважати особистісний розвиток основною рушійною силою у цьому процесі, обґрунтовує можливості використання психотренінгових технологій для цього, дає достатньо вичерпну характеристика позитивного методу психотерапії Н. Пезешкіана як теоретичного й методичного підходу профілактики і корекції ЕВ у екстремальних психологів. В подальшому це використано як підґрунтя для складання авторської програми тренінгу з профілактики ЕВ.

В межах другого розділу описано зроблено обґрунтування методів дослідження, зокрема батареї психодіагностичних методик, підбір яких повною мірою відповідає меті і задачам дисертації.

Вибірку дослідження склали 173 психолога з різних складових сектору безпеки і оборони України, які практикують в галузі екстремальної та кризової психології. З них 148 взяли участь у констатувальному, а 25 – у формувальному етапі дослідження.

У третьому розділі викладено основні результати емпіричного дослідження, запропоновано авторську програму з профілактики ЕВ, надано результати її апробації.

На початку представлено результати анкетування, з яких витікає, що досліджувані переважно (66,2%) здійснюють професійну діяльність в екстремальних умовах, а також (95%) надають допомогу фахівцям після перебування в екстремальних умовах.

Авторкою констатовано, що більше третини досліджених психологів проявляють ознаки ЕВ, серед яких хронічна втома, погіршення стану здоров'я, зниження ефективності і безпомилковості дій, звуження сфери міжособистісного спілкування, песимістичний настрій, байдужість тощо.

Попри значну суб'єктивну навантаженість і втомленість, переважна більшість досліджуваних зберігає достатню працездатність, 76% виявляють середній і високий рівень ентузіазму.

Досліджуючи стилі професійної діяльності психологів, з'ясовано що показники деяких з них утворюють кореляційні зв'язки з складовими ЕВ. Найбільш схильними до ЕВ виявились фахівці зі стилями «професіонал-перфекціоніст», натомість використання стилів «творчий новатор» і «фахівець-практик» певною мірою може захищати від розвитку ЕВ.

Для профілактики ЕВ у психологів сектору безпеки і оборони України авторкою розроблено відповідну тренінгову програму. Структурно тренінг складається з 6-ти модулів, зміст яких відповідає ознакам ЕВ у екстремальних психологів, які визначені на попередньому етапі.

На формувальному етапі дослідження здійснено діагностичні зрізи до/після тренінгу на вибірці з 25 психологів, які не брали участь у констатувальному етапі.

З'ясовано динаміку деяких шкал, зокрема статистично значимо змінились показники по шкалам «ввічливість», «завзятість – діяльність», «терпіння», «контакти», «фантазії – майбутнє», показники шкал «Самопочуття-Активності-Настрою», а також знизились показники 4 з 12 шкал методики діагностики ЕВ В. Бойка.

Цінним емпіричним фактом, отриманим Валентиною Іванівною вважаємо наступне. В результаті тренінгу знижувались (або мали таку тенденцію) усі показники методик, які мають негативні конотації, але одна зростала – це «завзятість – діяльність». Це проінтерпретовано як набута психологами в результаті тренінгу тенденція до відмови від максимальної самовіддачі у роботі та намаганнях її виконувати досконало, і, на думку автора, вказує на детермінованість ЕВ перфекціонізмом. На нашу думку, таке зменшення завзятості на користь осмисленості діяльності – це і є простір для турботи про себе, усвідомлення меж компетентності і здатності «допомогти всім».

Висновки дисертаційного дослідження ґрунтовні і логічні; їх зміст

повністю відповідає меті і завданням дослідження, його основним теоретичним і емпіричним результатам.

Наукова новизна результатів проведеного дослідження сформульована у дисертації належним чином, здобувачкою дійсно уперше у вітчизняній психології проведено комплексне теоретико-емпіричне дослідження з аналізу та профілактики синдрому емоційного вигорання психологів сектору безпеки та оборони України в умовах військового часу, що дозволило:

- визначити 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;

- обґрунтувати застосування методів самопізнання та самопомоги 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 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;

- удосконалити теоретико-методичні шляхи і засоби профілактики емоційного вигорання фахівців допомагаючих та ризиконебезпечних професій;

- надати подальшого розвитку: уявленням щодо психологічних особливостей професійної діяльності психологів сектору безпеки та оборони;

психологічним проблемам особистості та діяльності людини в особливих екстремальних умовах, зокрема в умовах воєнного стану; теоретичним основам застосування психологічних тренінгових технологій для профілактики та корекції професійних і особистісних деструкцій фахівців екстремальних видів діяльності.

Повнота викладу результатів дослідження в опублікованих роботах і оцінка наукового рівня публікацій. Результати дисертаційного дослідження відображені в 13 публікаціях. З них одна – розділ у колективній монографії, 3 – статті у фахових наукових виданнях із психологічних наук, а також 9 публікацій апробаційного характеру.

Наукові публікації достатньо повною мірою висвітлюють основні наукові результати дисертації, засвідчують високий рівень оволодіння здобувачкою методологією наукової діяльності.

В той же час, позитивно оцінюючи роботу в цілому, ми висловимо деякі **зауваження і побажання** авторці, що стосуються змісту і оформлення дисертації.

1. Не заперечуючи існування екстремальної психології, не зовсім коректним здається дефініція «екстремальний психолог». Слово «екстремальний» підкреслює наявність у його носія-об'єкта якихось надзвичайних, крайніх, надскладних характеристик. Це виправдано і абсолютно вірно для галузі, а не для її фахівців (хоча серед них і зустрічаються екстремальні у різних аспектах особистості).

2. Авторкою у межах теоретичного розділу зроблено значну роботу з аналізу та узагальнення результатів досліджень чинників ЕВ у фахівців різних професій. Враховуючи значну кількість публікацій за згаданою тематикою, доцільно було б здійснити і систематизацію таких чинників з метою виокремлення загальних для допомагаючих і екстремальних професій і специфічних для професії психолога в секторі безпеки і оборони України.

3. Ставлячи мету дослідити ЕВ у психологів, авторка зіткнулась з проблемою диференціювання ЕВ від дотичних феноменів (перевтоми, виснаження, пересичення). В теоретичному розділі критерієм такого відмежування обрано можливість відновлення після відпочинку. В той же час, на стор. 145 і далі по тексту надано дані про високий суб'єктивний рівень навантаження досліджуваних (високий – 45,95%, на межі психофізичних сил –19,59%). Це не дає підстав бути переконаним, що досліджені психологи страждають саме від ЕВ, а не від інших негативних станів.

4. Авторкою одержано емпіричний факт прямого зв'язку між стажем роботи екстремальним психологом і тяжкістю симптомів ЕВ ($r_p=0,4$; $p\leq 0,01$),

однак він чомусь не привернув пильної уваги. Обираючи психолога, клієнт майже завжди прагне знайти професіонала з великим досвідом, що є ніби запорукою його професійної ефективності і здатності допомогти. Між тим, в дисертації з'ясовано, що стаж – це чинник ЕВ, отже ймовірно такі психологи – не найкращий вибір? Хотілось би на захисті почути думку дисертантки з приводу лінійності зв'язків між стажем і ЕВ у психологів.

5. Побажання стосується більш активного впровадження результатів дисертації у закладах з підготовки психологів для системи МВС України, та у відповідних підрозділах психологічного забезпечення.

Вказані побажання та зауваження не знижують теоретичного і практичного значення рецензованої наукової праці.

Висновок. Таким чином, на захист представлена дисертація, в якій одержано нові науково обгрунтовані теоретичні й експериментальні результати, що засвідчують розв'язання здобувачкою комплексної психологічної проблеми психопрофілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. Дисертація й наукові публікації здобувачки демонструють високий рівень оволодіння здобувачкою методологією наукової діяльності. Дисертація відповідає вимогам Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженого Постановою КМУ від 12.01.2022 № 44, а БОСЬКО Валентина Іванівна заслуговує присудження освітньо-наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія.

Офіційний опонент:

**Начальник кафедри психології та педагогіки
Національної академії Національної гвардії України**

кандидат психологічних наук, доцент

полковник

Станіслав ЛАРІОНОВ

**Перший заступник начальника Національної академії
Національної гвардії України з навчальної та методичної роботи**

кандидат військових наук, старший науковий співробітник

полковник

Владислав ЄМАНОВ

