

ВІДГУК

офіційного опонента доктора психологічних наук, доцента Миронця Сергія

Миколайовича на дисертаційну роботу Босько Валентини Іванівни

«Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана»

подану на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю

053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Актуальність теми виконаної роботи.

Події останнього десятиліття, в яких перебуває Україна, свідчать про затребуваність психологічної допомоги різним категоріям людей, а аналіз ризиків для суспільства, що пов'язаний з новим етапом війни «рф» проти України, а саме повномасштабного російського вторгнення на територію України 24 лютого 2022 року лише є підтвердженням того, що ці обставини створюють підґрунтя для виняткової уразливості українців до всіх травм пов'язаних з війною, і розвинення низки проблем психічного здоров'я в безпрецедентних масштабах, включаючи посттравматичні стресові розлади (ПТСР).

За таких обставин велика відповідальність лягає на плечі психологів сектору безпеки та оборони України (кризових психологів), які в першу чергу залучаються до надання невідкладних заходів з психологічної допомоги та реабілітації як військовослужбовцям так і цивільним громадянам. Така діяльність неминуче матиме наслідки, що можуть бути пов'язані з ризиками емоційного вигорання для самих фахівців, зокрема кризових психологів.

Тому на наше переконання актуальність обраної теми дослідження Босько В.І. *«Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана»* є своєчасною та актуальною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами.

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

Оцінка наукового рівня дисертації, обґрунтованість наукових положень, висновків і рекомендацій сформульованих у дисертації.

Мета дисертаційної роботи полягає у теоретико-емпіричному дослідженні та визначенні психологічних особливостей прояву емоційного вигорання екстремальних психологів, опрацювання шляхів і засобів профілактики та корекції у них синдрому емоційного вигорання з використанням методів самопізнання і самопомоги позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.

Об'єкт і предмет дослідження є логічно узгодженими та коректно сформульованими. Визначені дисертантом методологічні, теоретичні та методичні підходи повною мірою забезпечили розв'язання поставлених дисертанткою завдань дослідження і, відповідно, досягнення поставленої мети. Дисертація складається з анотації українською та англійською мовами, списку опублікованих авторкою праць за темою дисертації, переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

Наукова новизна отриманих результатів.

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 й обережність у нових починаннях, низька адаптованість, малоактивність, безініціативність, недостатня практичність і творчість, зниження продуктивності праці.
- обґрунтовано 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 в 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 здобутих авторкою результатів:

– були розширені уявлення про шляхи і засоби профілактики та корекцію емоційного вигорання кризових психологів сектору оборони, зокрема із застосуванням методів позитивної психотерапії;

– розроблено та впроваджено авторську тренінгову програму профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів з використанням методів самопізнання та самодопомоги Н. Пезешкіана, експериментальна апробація якої засвідчила її ефективність.

Теоретико методичні положення щодо особливостей розвитку і профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів використовуються під час підготовки майбутніх бакалаврів і магістрів за спеціальністю «Психологія» в навчальний процес Міжнародного гуманітарного університету, та використовуються в діяльності практичних психологів ГУ ДСНС України в Одеській області, зокрема Практичні рекомендації щодо запобігання емоційного вигорання та мінімізації його наслідків під час професійної діяльності психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій знайшли реалізацію у запровадженні розробленого Босько В.І. тренінгу «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів», про що авторці були надані відповідні акти впровадження результатів дисертаційного дослідження.

Особистий внесок здобувачки: Наведені у роботі наукові матеріали та данні є самостійним внеском автора у вирішення досліджуваної проблеми. У двох наукових працях виконаних у співавторстві, визначено особистий внесок здобувачки.

Повнота публікацій. За результатами проведеного дисертаційного дослідження здобувачкою опубліковано 13 наукових праць, у тому числі розділ у колективній монографії у співавторстві, 3 статті у наукових фахових виданнях України, 9 публікацій, що засвідчують апробацію матеріалів дисертації на конгресах, міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях.

Наведений у публікаціях матеріал повною мірою відображає основні результати та наукові положення дисертаційної роботи.

Оформлення дисертації. Структура, мова та стиль подачі отриманих результатів дисертаційного дослідження відповідає вимогам до оформлення дисертацій, затверджених наказом МОН України № 40 від 12.01.2017 р.

Структура і обсяг дисертації. Структура та обсяг дисертації. Основний зміст дисертаційного дослідження викладено на 205 сторінках друкованого тексту 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, з яких 73 іноземних.

Оцінка змісту дисертації та її завершеність загалом.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дисертації, сформульовано мету, гіпотезу та завдання, визначено об'єкт, предмет та методи дослідження, сформульовано наукову новизну та практичне значення одержаних результатів дослідження та особистий внесок автора, представлені результати апробації роботи та публікації.

У першому розділі «Методологічний та прикладний аналіз проблеми емоційного вигорання екстремальних психологів» авторкою здійснено історико-методологічний аналіз наукових підходів до проблеми емоційного вигорання, досліджені особливості емоційного вигорання фахівців допомагаючих та ризиконебезпечних професій в сучасних психологічних дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених, встановлені загальні особливості діяльності та емоційного вигорання екстремальних психологів. Здійснено порівняльний аналіз феномену емоційного вигорання та особливості його проявів у психологів Збройних Сил України, Національної гвардії України, Національної поліції України та Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

У другому розділі «Профілактика емоційного вигорання. Дизайн дослідження». авторкою наведені узагальнення сучасних технологій що

застосовуються для профілактики та корекції емоційного вигорання, здійснено їх порівняльний аналіз, схарактеризовані методи їх застосування для профілактики емоційного вигорання саме досліджуваної вибірки екстремальних психологів. Запропоновано концептуальну модель дослідження у якій здійснено детальну характеристику етапів, методів, психодіагностичного інструментарію та вибірки досліджуваних груп респондентів.

У *третьому розділі* «Емпіричне дослідження особливостей і профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів» наведено аналіз результатів анкетування щодо особливостей прояву емоційного вигорання в екстремальних психологів, результати емпіричної частини дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання екстремальних психологів та представлена авторська «Тренінгова програма профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана».

За результатами проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що більшості досліджуваним доводилося працювати в умовах екстремальних ситуацій, зокрема переважна кількість цих ситуацій були пов'язані з війною. З'ясовано, що 95% досліджуваних мали досвід психологічної роботи з учасниками бойових дій, іншими категоріями людей, які перебували в екстремальних ситуаціях. Результати дослідження виявили більше ніж 35,81% високий рівень інтегрального індексу емоційного вигорання.

Загалом, за результатами емпіричного дослідження було встановлено, що більше третини досліджених екстремальних психологів виявили різні ознаки синдрому емоційного вигорання і потребують психологічної допомоги та професійного втручання.

У цьому ж розділі представлена авторська Тренінгова програма профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана, яка складається зі вступу, основних завдань тренінгу, п'яти модулів, завершальної частини та вихідного тестування учасників тренінгу за спеціально розробленими авторськими методиками.

Загальні висновки відповідають поставленим у роботі завданням, містять основні результати дисертаційного дослідження, свідчать про отримані дисертанткою наукові і практичні результати.

Дискусійні положення та зауваження до змісту дисертації.

У цілому позитивно оцінюючи наукове і практичне значення отриманих результатів дослідження В.І. Босько, слід відмітити низку дискусійних положень щодо змісту роботи, а також висловити окремі зауваження та побажання.

1. Авторка некоректно використовує деякий термінологічний апарат дослідження. Так, за текстом, зокрема на стор. 23 дисертації при формулювання гіпотези, зазначає «... в умовах військового стану в Україні значно збільшилось навантаження на психологів сектору безпеки...». Варто зауважити, що поняття «військовий стан» тлумачиться як – пов'язаний з військом (військова служба, військовий квиток), тоді як саме воєнний стан – пов'язаний з війною».

2. У другому розділі дисертації, зокрема підрозділ 2.3. стор. 120 авторка наводить рисунок 2.2., що характеризує основні шість етапів дослідження. Третій етап схарактеризовано як «проведення психодіагностичного тестування екстремальних психологів», водночас в характеристиці етапів, ми бачимо, що дослідження виходить далеко за межі тільки психодіагностичного тестування респондентів, оскільки авторка застосовує низку емпіричних методів, таких як: спостереження, бесіда, анкетування, вивчення документів досліджуваного, тощо.

На нашу думку цей етап мав би мати назву «проведення емпіричної частини дослідження», власне саме так авторка подає його в тексті на стор. 119 «... на третьому етапі з використанням визначеного психодіагностичного інструментарію було проведено емпіричне дослідження особливостей і профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів».

3. Робота тільки б виграла, якби авторка доповнила опис професійно-психологічних особливостей діяльності та емоційного вигорання кризових психологів, який вона подає у підрозділі 1.3. «Психологічний аналіз професійної діяльності екстремальних психологів та особливостей їх емоційного вигорання» розробленою психограмою кризового психолога, що у подальшому могло бути підставою для доповнення переліку професій Державного класифікатора професій та формулювання кваліфікаційних вимог до профілю діяльності саме цієї категорії фахівців - психологів сектору безпеки та оборони України.

4. На наш погляд висновки роботи були б більш переконливими, якби описані авторкою отримані результати і порівняльні показники актуальних станів досліджуваних були підкріплені основними показниками результатів емпіричної частини дослідження у порівнянні між контрольною та експериментальною групами досліджуваних, а в роботі найбільш значимі кореляції інтегрального індексу синдрому емоційного вигорання були б представлені у вигляді кореляційної плеяди.

5. Робота непозбавлена певних семантичних та граматичних огріхів, помилок.

Однак зазначені зауваження та побажання здебільшого носять дискусійний характер та ніяк не впливають на загальну позитивну оцінку дисертації.

Висновок.

Отже, можемо зробити висновок, що дисертаційна робота Босько Валентини Іванівни «Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана», яка подана на здобуття наукового ступеня доктора філософії в галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія», є актуальним, завершеним і самостійним науковим дослідженням, має нові наукові та практичні результати. Робота в цілому розв'язує поставлені авторкою науково-дослідні й прикладні завдання щодо визначення психологічних особливостей прояву емоційного вигорання екстремальних психологів, формування шляхів і засобів профілактики та корекції у них синдрому емоційного вигорання з використанням методів самопізнання і самодопомоги позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.

Проведений аналіз дозволяє стверджувати, що представлена дисертаційна робота за своїм змістом та оформленням відповідає чинним вимогам Порядку з присудження наукового ступня доктора філософії, що затверджене Постановою 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 12.01.2022 року № 44, а її авторка – Босько Валентина Іванівна заслуговує на присудження наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія».

Офіційний опонент:

Завідувач кафедри психології

Державного торговельно-економічного університету,

доктор психологічних наук, доцент

Сергій МИРОНЕЦЬ

