

ВІДГУК

офіційного опонента, кандидата педагогічних наук, доцента,
декана психологічного факультету, доцента кафедри психології
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
Куліш Олени Володимирівни
на дисертаційне дослідження Павлєєва Віталія Олеговича
«Психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигорання у
волонтерів»,
подане до захисту в разову спеціалізовану вчену раду
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія

1. Актуальність обраної проблематики виконаної роботи та її зв'язок з науковими програмами, планами, темами

Дисертаційне дослідження Віталія Олеговича Павлєєва присвячене проблемі, важливість якої в сучасних суспільних умовах не викликає сумніву. Волонтерська діяльність стала одним із ключових ресурсів громадянської стійкості України, важливим чинником підтримки військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб, родин, які опинилися у складних життєвих обставинах, медичних закладів і територіальних громад. Водночас тривале виконання волонтерами відповідальних завдань в умовах воєнної небезпеки, дефіциту часу, невизначеності та постійної емоційної залученості створює високий ризик виснаження їхніх психологічних ресурсів.

Синдром емоційного вигорання у волонтерів не обмежується лише індивідуальним переживанням втоми. Його наслідками можуть бути зниження мотивації до допомоги, погіршення якості міжособистісної взаємодії, емоційне дистанціювання, порушення саморегуляції та поступове припинення суспільно корисної діяльності. За таких обставин збереження психологічного благополуччя волонтерів набуває не лише особистісного, а й виразного соціального та безпекового значення.

Особливістю обраної проблематики є необхідність урахування багатьох взаємопов'язаних чинників. Волонтер одночасно перебуває під впливом хронічного стресу, моральної відповідальності, високих очікувань оточення, повторного контакту з травматичними історіями, обмеженості ресурсів та

суперечності між бажанням надати допомогу всім і реальною спроможністю це зробити. Тому продуктивне вивчення вигорання потребує виходу за межі вузьких пояснювальних схем і поєднання особистісного, клініко-психологічного, нейропсихологічного, соціального та організаційного рівнів аналізу.

Доцільність дослідження посилюється тим, що традиційні засоби діагностики емоційного вигорання переважно спираються на самооцінні методики. У ситуації тривалого навантаження волонтери можуть недооцінювати зміни власного стану, нормалізувати перевтому або свідомо приховувати труднощі через почуття обов'язку. Залучення об'єктивніших нейропсихологічних і психофізіологічних індикаторів, зокрема ЕЕГ-моніторингу, розширює можливості раннього виявлення небезпечних тенденцій та підвищує доказовість психологічних висновків.

Важливим є й освітній вимір проблеми. Підготовка майбутніх психологів, соціальних працівників і координаторів волонтерських програм має включати сучасні знання про механізми виснаження, критерії груп ризику, способи диференціації вигорання від інших стресових розладів, а також технології профілактики та відновлення. У цьому контексті результати дисертації можуть стати змістовою основою для оновлення професійної підготовки фахівців допомагальних професій.

Обрана тема узгоджується з напрямками комплексних науково-дослідних тем лабораторії психології навчання І.О. Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України: «Потенціал генетичної психології в дослідженні взаємодії суб'єктів освітнього простору» на 2021–2023 рр. (державний реєстраційний номер 0121U107603) та «Психологічні ресурси розвитку особистості в умовах невизначеності освітнього простору» на 2024–2026 рр. (державний реєстраційний номер 0124U000320). Тему дисертації затверджено Вченою радою Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, протокол № 11 від 26 вересня 2023 року.

Отже, дисертаційна робота В.О. Павлеєва є своєчасною, суспільно затребуваною та такою, що відповідає актуальним завданням психологічної науки, практики психологічної допомоги й професійної освіти.

2. Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації

Наукові положення, висновки та практичні рекомендації дисертації характеризуються належним рівнем обґрунтованості. Автором послідовно визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження; логіка їх формулювання відповідає заявленій проблемі та структурі роботи. Теоретичні положення розгортаються від аналізу наукових підходів до побудови концептуальної основи емпіричної частини, а отримані результати співвіднесено з поставленими завданнями.

Переконливість дослідження забезпечує використання комплексу взаємодоповнювальних методів. У роботі поєднано теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, клініко-психологічне спостереження, психодіагностичні методики, методи дослідження когнітивної та метакогнітивної сфер, нейропсихологічний аналіз, ЕЕГ-моніторинг, формувальний вплив і методи математичної статистики. Така методична багатокомпонентність відповідає складності феномена емоційного вигорання й дає змогу розглядати його прояви на різних рівнях функціонування особистості.

Позитивної оцінки заслуговує прагнення здобувача зіставляти суб'єктивні показники самопочуття з когнітивними та нейрофізіологічними даними. Це зменшує ризик однобічної інтерпретації результатів і створює умови для більш цілісного висновку щодо стану волонтерів. Особливо важливим є використання показників, які відображають не тільки наявні симптоми виснаження, а й здатність нервової системи до відновлення після навантаження.

Обґрунтованість запропонованої психокорекційної програми забезпечується її зв'язком із попередньо виявленими психологічними та нейропсихологічними особливостями учасників. Зміст програми спрямовано на

розвиток усвідомленості, когнітивної гнучкості, метакогнітивної саморегуляції, відновлення смислових ресурсів і опанування способів психофізіологічної саморегуляції. Таким чином, корекційний етап не є відокремленим від діагностичного, а логічно продовжує його.

Достовірність сформульованих положень підтримується кількісним і якісним аналізом емпіричних матеріалів, порівнянням груп із різним рівнем вираженості емоційного вигорання, статистичною перевіркою виявлених відмінностей та оцінюванням динаміки показників після проходження програми. Основні результати пройшли апробацію під час науково-практичних заходів і відображені в публікаціях здобувача.

Загалом методологічний апарат відповідає меті й завданням дисертації, а висновки ґрунтуються на результатах проведеного дослідження та не виходять за межі отриманих даних.

3. Оцінка змісту дисертації та її завершеності у цілому

Дисертація має завершену й логічно впорядковану структуру. Вона містить анотації українською та англійською мовами, вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел і додатки. Основний текст викладено на 172 сторінках. Список використаних джерел налічує 271 найменування, серед яких вагому частку становлять праці іноземних авторів, що свідчить про широке опрацювання сучасного наукового доробку.

У вступі належно обґрунтовано актуальність теми, визначено науковий апарат дослідження, розкрито наукову новизну, теоретичне і практичне значення отриманих результатів, наведено відомості про апробацію та впровадження. Вступ виконує функцію цілісної програми дослідження і дає чітке уявлення про його задум.

Перший розділ «Теоретико-методологічні засади психологічного дослідження синдрому емоційного вигорання у волонтерів» містить системний аналіз підходів до розуміння емоційного вигорання. Автор розглядає клініко-психологічні особливості цього синдрому в контексті волонтерської діяльності,

аналізує роль хронічного стресу, алостатичного навантаження, емоційного залучення та дефіциту відновлення. Окрему увагу приділено нейропсихологічним механізмам і можливостям пояснення виявлених порушень через функціональну взаємодію мозкових систем.

Сильним аспектом першого розділу є спроба подолати фрагментарне трактування вигорання. Здобувач об'єднує індивідуально-психологічні, когнітивні, психофізіологічні та соціокультурні чинники в межах багаторівневого бачення проблеми. Водночас теоретичний матеріал безпосередньо підводить до вибору діагностичних інструментів і формулювання емпіричних припущень.

У другому розділі «Концептуалізація та дизайн емпіричного дослідження» представлено організацію дослідницької роботи, обґрунтовано добір методів, окреслено етапи й логіку зіставлення психологічних і нейропсихологічних показників. Автор приділяє увагу не лише процедурі діагностики, а й професійній компетентності психолога, який має розпізнавати ризики, інтерпретувати комплексні дані та визначати доцільний маршрут допомоги.

Запропонована модель діагностико-прогностичної компетентності клінічного психолога є важливою з погляду професійної освіти. Вона конкретизує, які знання, аналітичні вміння, способи професійного мислення та етичні орієнтири потрібні фахівцеві для роботи з волонтерами. Такий результат може бути використаний під час оновлення освітніх компонентів, практичної підготовки та програм підвищення кваліфікації психологів.

Третій розділ «Комплексне емпіричне дослідження детермінантів синдрому емоційного вигорання та апробація психокорекційної програми» є найбільш насиченим фактичним матеріалом. У ньому подано порівняльний аналіз груп, охарактеризовано емоційні, особистісні, когнітивні, метакогнітивні та нейрофізіологічні прояви вигорання, а також представлено результати перевірки програми психологічної корекції.

Виклад емпіричних матеріалів є послідовним: від опису загальної вираженості синдрому автор переходить до аналізу окремих складових, предикторів і ресурсів, після чого узагальнює результати в інтегративній моделі допомоги. Така логіка полегшує розуміння взаємозв'язку між діагностикою, поясненням механізмів і практичним втручанням.

Загальні висновки відповідають поставленим завданням, відображають основні теоретичні та емпіричні результати й окреслюють можливості їх практичного використання. Дисертація є самостійною, завершеною науковою кваліфікаційною працею.

4. Наукова новизна та достовірність наукових положень, обґрунтованих за результатами дослідження

Наукова новизна роботи визначається насамперед комплексним дослідженням емоційного вигорання волонтерів у специфічних умовах тривалої воєнної напруги. Автор не обмежується констатацією симптомів, а прагне пояснити механізми їх виникнення, показати взаємодію психологічних і нейрофізіологічних змін та визначити можливі напрями відновлення.

До результатів, що мають наукову новизну, доцільно віднести:

- обґрунтування синдрому емоційного вигорання волонтерів як багаторівневого біопсихосоціального феномена, перебіг якого залежить від поєднання особистісної вразливості, характеру стресового навантаження, когнітивної регуляції, соціального середовища та можливостей відновлення;
- виявлення характерних змін метакогнітивної сфери, зокрема зниження якості планування, контролю й гнучкого перегляду способів дії в умовах виснаження;
- визначення нейропсихологічних і нейрофізіологічних маркерів вигорання, а також опис патерну «дестабілізованої релаксації», що відображає недостатню здатність нервової системи переходити до повноцінного відновлення;

- розвиток діагностико-прогностичного підходу до виявлення груп ризику серед волонтерів на підставі сукупності емоційних, особистісних, когнітивних та ЕЕГ-показників;
- розроблення інтегративної моделі психокорекції та програми «Незламність», у якій поєднано психологічні, нейропсихологічно орієнтовані, метакогнітивні та смислові засоби впливу.

Емпіричні результати дають підстави стверджувати, що емоційне вигорання волонтерів має системний характер. Зафіксовано виразний градієнт інтегрального показника вигорання: у групі сформованого вигорання він у 1,8 рази перевищує відповідний показник групи ризику та майже втричі — показник контрольної групи.

Науково значущим є висновок про особливу роль деперсоналізації, яка в умовах волонтерської діяльності постає не просто як негативне ставлення до інших, а як захисний спосіб зменшення надмірної емоційної залученості. Така інтерпретація допомагає уникати морального засудження волонтера та спрямовує увагу фахівця на відновлення ресурсу й безпечних меж взаємодії.

Цінними є дані про специфіку психологічного дистресу. Провідними переживаннями виявилися почуття небезпеки та перевантаженості, тоді як соматизація і депресивні прояви не становили єдиного домінантного профілю. Виявлені особливості дають змогу точніше визначати мішені психологічної допомоги й не зводити стан волонтера до загального переживання втоми.

Важливим результатом є встановлення звуження когнітивного репертуару та ознак метакогнітивного виснаження. Ригідність навчальних стратегій, зменшення інтуїтивності, труднощі планування і контролю свідчать, що вигорання впливає не тільки на емоційне самопочуття, а й на здатність людини адаптивно організовувати діяльність, приймати рішення та змінювати неефективні способи поведінки.

Інноваційним складником є використання портативної ЕЕГ-гарнітури Emotiv Insight 2. Підвищення індексу Стрес у стані спокою та особливості динаміки мозкової активності під час релаксації розглядаються як об'єктивні

індикатори збереженої кортикальної напруги. Після участі у програмі зафіксовано позитивну динаміку психологічних показників, зниження індексу Стрес і зростання α -активності, що узгоджується із суб'єктивним відчуттям відновлення контролю та смислу діяльності.

Достовірність наведених положень підтримується узгодженістю результатів, отриманих різними методами, статистичною перевіркою міжгрупових відмінностей, апробацією корекційної програми та співвіднесенням емпіричних даних із сучасними науковими уявленнями про стрес, саморегуляцію і професійне виснаження.

5. Значення отриманих дослідницьких результатів для науки і практики освітньої діяльності

Теоретичне значення дисертації полягає в розширенні наукових уявлень про емоційне вигорання в межах діяльності, що поєднує високу просоціальну мотивацію з тривалим стресовим навантаженням. Отримані результати поглиблюють розуміння взаємозв'язків між емоційними, когнітивними, метакогнітивними та нейрофізіологічними змінами, а також конкретизують роль соціокультурного контексту у виникненні й підтриманні синдрому.

Практичне значення роботи виявляється у можливості створення системи раннього виявлення груп ризику, проведення регулярного моніторингу стану волонтерів, організації профілактичних заходів і побудови індивідуалізованого психологічного супроводу. Запропонований підхід може бути використаний психологічними службами громадських організацій, благодійних фондів, медичних установ і центрів підтримки населення.

Застосування ЕЕГ-моніторингу як допоміжного засобу не підміняє психологічної діагностики, але дає змогу доповнити її об'єктивними даними про функціональний стан. Практично важливо, що автор розглядає нейрофідбек не як самодостатній метод, а як один із компонентів комплексної програми, пов'язаний із психологічною освітою, усвідомленням власного стану та розвитком навичок саморегуляції.

Розроблена програма «Незламність» може використовуватися для профілактики та корекції емоційного виснаження, деперсоналізації, хронічного дистресу, зниження когнітивної гнучкості й втрати смислової опори. Її модульна побудова створює можливість адаптації до різних форматів роботи — групового тренінгу, індивідуального консультування, короткострокових відновлювальних програм та навчання координаторів волонтерських команд.

Окремо слід відзначити значення результатів для професійної освіти. Матеріали дисертації можуть бути інтегровані до змісту освітніх компонентів «Загальна психологія», «Психологія стресу», «Психологія травми», «Клінічна психологія», «Нейропсихологія», «Психофізіологія», «Психодіагностика», «Психологічне консультування», «Психологічна допомога в кризових станах», «Психопрофілактика емоційного вигорання» та «Психологія волонтерської діяльності».

Для підготовки психологів особливо корисними є запропоновані діагностичні орієнтири, логіка комплексної інтерпретації даних, критерії визначення ризику та опис професійних дій фахівця. Вони сприяють формуванню здатності майбутнього психолога працювати не з окремим тестовим показником, а з цілісною картиною функціонування особистості, дотримуючись принципів доказовості, етичності й міждисциплінарної взаємодії.

Результати дослідження впроваджено в освітню, науково-методичну та практичну діяльність Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Національного університету оборони України, а також використано у діяльності міжнародних гуманітарних організацій Médicos del Mundo та Médecins Sans Frontières. Наявність такого впровадження підтверджує затребуваність отриманих результатів.

Таким чином, дисертація має виразний науковий, практичний та освітній потенціал, а її результати можуть бути корисними для психологів-практиків,

викладачів, здобувачів психологічної освіти, соціальних працівників і керівників волонтерських ініціатив.

6. Повнота висвітлення основних наукових результатів у публікаціях

Основні положення та результати дисертаційного дослідження належно висвітлено в наукових публікаціях здобувача. За темою дисертації оприлюднено 19 одноосібних наукових праць, із них 10 статей у наукових фахових виданнях України категорії «Б», представлених у міжнародних наукометричних базах із психології, та 9 публікацій апробаційного характеру у збірниках матеріалів конференцій.

Тематика публікацій відображає основні напрями дисертації: теоретичне осмислення синдрому емоційного вигорання, аналіз його клініко-психологічних і нейропсихологічних детермінант, дослідження когнітивної та метакогнітивної регуляції, використання психофізіологічних індикаторів, а також обґрунтування засобів психологічної корекції. Зміст публікацій узгоджується з положеннями, винесеними на захист.

Результати роботи апробовано на семи міжнародних та одній всеукраїнській науково-практичних конференціях. Це забезпечило професійне обговорення основних ідей і результатів дослідження та підтверджує достатній рівень їх оприлюднення.

7. Відсутність (наявність) порушень академічної доброчесності

Ознайомлення зі змістом дисертації та публікаціями здобувача не дає підстав для висновку про наявність порушень академічної доброчесності. У роботі простежується коректне використання наукових джерел, належне посилання на позиції інших авторів і чітке розмежування запозичених положень та власних результатів.

Текст дисертації має ознаки самостійного наукового дослідження, а представлені емпіричні матеріали, моделі, узагальнення і практичні розробки є результатом авторської дослідницької роботи. Відомості про публікації підтверджують дотримання вимог щодо оприлюднення основних наукових результатів.

8. Дискусійні положення та зауваження до змісту дисертації

Високо оцінюючи теоретичний і практичний рівень дисертації, вважаємо доцільним висловити окремі зауваження та побажання, які мають дискусійний характер і можуть визначити напрями подальшого розвитку дослідження.

У дисертаційному дослідженні запропоновано інтегративне бачення синдрому емоційного вигорання у волонтерів, що поєднує клініко-психологічний, нейропсихологічний, біопсихосоціальний та екзистенційно-смысловий підходи. Попри наявність у роботі окремих концептуальних моделей і схем, сприйняття авторської концепції могло б бути полегшене завдяки поданню єдиної узагальненої структурно-функціональної моделі, яка наочно відображала б взаємозв'язки між основними детермінантами, психологічними механізмами, проявами та наслідками синдрому.

Значний обсяг емпіричної вибірки є безперечною перевагою роботи. Водночас доцільно було б системніше представити порівняльний аналіз результатів з урахуванням соціально-демографічних і діяльнісних характеристик волонтерів, зокрема тривалості волонтерського досвіду, інтенсивності навантаження та прямої допомоги. Така деталізація дала б змогу точніше окреслити специфічні групи ризику та конкретизувати напрями практичного застосування одержаних результатів.

У роботі наведено значний обсяг статистично підтверджених результатів, які комплексно характеризують досліджуваний феномен. Водночас в окремих фрагментах емпіричного розділу доцільно було б посилити психологічну інтерпретацію виявлених відмінностей, чіткіше розмежувати статистичну та практичну значущість показників і виокремити результати, що мають першочергове значення для діагностики, профілактики та психологічної корекції вигорання.

У дисертаційному дослідженні розроблено змістовну програму психологічної корекції «Незламність» та подано алгоритм персоналізації її модулів. Практичну цінність роботи додатково посилює представлення окремого організаційного протоколу впровадження програми у діяльність

волонтерських організацій із визначенням критеріїв включення учасників, рекомендованої тривалості та формату занять, умов матеріально-технічного забезпечення, а також вимог до професійної підготовки фахівців.

Наведені зауваження не знижують наукової цінності дисертації, не ставлять під сумнів достовірність основних результатів і мають характер рекомендацій для подальших досліджень та практичного впровадження.

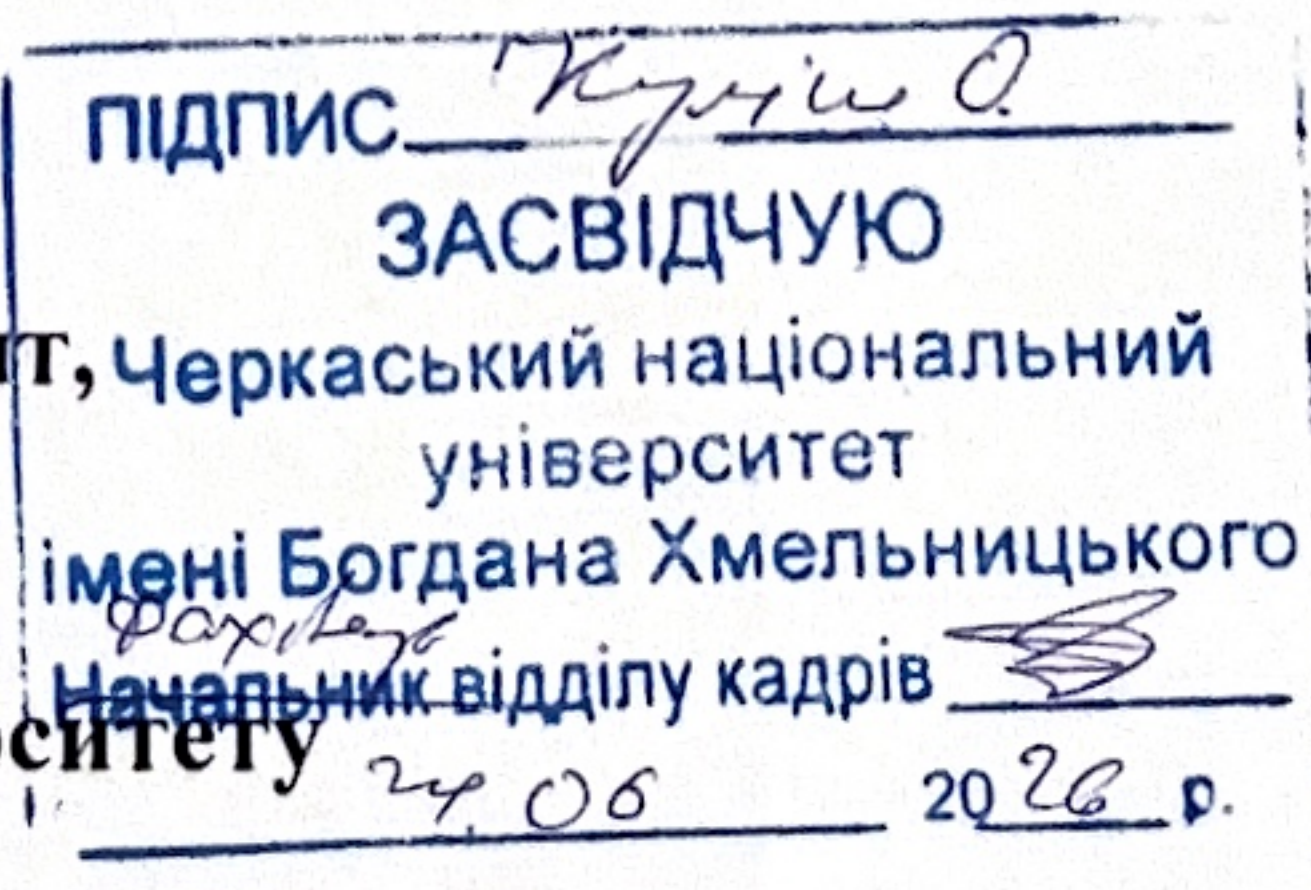
9. Загальний висновок

Дисертаційна робота Павлєєва Віталія Олеговича «Психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигорання у волонтерів» є завершеним, самостійним і цілісним науковим дослідженням актуальної психологічної проблеми. Робота характеризується належним теоретико-методологічним рівнем, обґрунтованим комплексом методів, достовірними емпіричними результатами, науковою новизною та вагомим практичним і освітнім значенням.

Зміст дисертації відповідає спеціальності 053 Психологія та встановленим вимогам до наукових кваліфікаційних праць, поданих на здобуття ступеня доктора філософії. Основні результати достатньо повно висвітлено в наукових публікаціях, а відомості про апробацію і впровадження підтверджують їх практичну затребуваність.

Висловлені дискусійні положення і побажання не впливають на загальну позитивну оцінку роботи. Вважаємо, що автор дисертації — Павлєєв Віталій Олегович — заслуговує на присудження ступеня доктора філософії (PhD) у галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 Психологія.

Офіційний опонент,
кандидат педагогічних наук, доцент,
декан психологічного факультету,
доцент кафедри психології
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького



Олена КУЛІШ

«24» червня 2026 р.

Відгук завіряється за основним місцем роботи.