Голові разової спеціалізованої вченої ради
Інституту психології імені Г.С. Костюка
НАПН України
доктору психологічних наук,
академіку НАПН України,
професору
Людмилі КАРАМУШЦІ

РЕЦЕНЗІЯ

кандидата психологічних наук, доцента,
провідного наукового співробітника лабораторії когнітивної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Зазимко Оксани Володимирівни
на дисертаційне дослідження **Павлєєва Віталія Олеговича**
«Психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигорання у волонтерів», поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія»

Ступінь актуальності обраної теми

В умовах повномасштабної війни волонтерська діяльність стала одним із визначальних ресурсів суспільної стійкості України, потужним громадянським рухом, що забезпечує допомогу військовим, цивільному населенню, внутрішньо переміщеним особам, медичним і соціальним установам. Водночас тривала робота в ситуаціях невизначеності, дефіциту ресурсів і постійного контакту з людськими втратами й травматичними подіями створює значне психоемоційне навантаження та підвищує ризик розвитку емоційного виснаження, деперсоналізації, соматизації, порушень саморегуляції і зниження відчуття особистої результативності.

У науковому плані синдром емоційного вигорання у волонтерів залишається недостатньо вивченим порівняно з відповідними дослідженнями у представників «помічних» професій. Специфіка волонтерства – відсутність чітких часових меж діяльності, висока моральна та смисложиттєва залученість, поєднання з іншими соціальними ролями, нерідко брак організаційної та психологічної підтримки – вимагає окремого теоретико-методологічного осмислення. Вигорання у волонтерів не може бути пояснене лише індивідуальною вразливістю чи сукупністю робочих стресорів і потребує аналізу взаємодії особистісних, когнітивних, нейропсихологічних, соціальних і ціннісно-смислових чинників. Обраний здобувачем мультидисциплінарний підхід, що інтегрує клініко-психологічну, нейропсихологічну, біопсихосоціальну та екзистенційно-смислову перспективи, є методологічно виправданим і відповідає сучасним тенденціям психологічної науки.

У цьому контексті виконане дисертаційне дослідження є актуальним як у теоретичному, так і в практичному вимірах, а його розробка відповідає пріоритетним напрямам психологічної науки в Україні.

Найбільш істотні наукові результати, що містяться в дисертації

До найбільш вагомих результатів роботи слід віднести здійснене автором теоретичне узагальнення сучасних уявлень про емоційне вигорання у волонтерів. У дисертації синдром емоційного вигорання концептуалізовано як багаторівневий біопсихосоціальний та екзистенційно-психологічний феномен, що формується внаслідок взаємодії тривалого стресового навантаження, високої емоційної й моральної залученості, ослаблення механізмів саморегуляції, метакогнітивного виснаження, зниження психологічного благополуччя та функціонального дисбалансу нейропсихологічних систем. Така концептуалізація виходить за межі традиційних організаційно-психологічних пояснень вигорання і дозволяє розглядати його у взаємозв'язку індивідуально-особистісних, нейрофізіологічних і смисложиттєвих вимірів.

Заслуговує позитивної оцінки розроблений дизайн емпіричного дослідження. Репрезентативна вибірка, стратифікована за ступенем вираженості вигорання на три групи (з вираженим синдромом, групу ризику та контрольну групу без ознак вигорання) дала змогу простежити градієнт розвитку синдрому і зіставити психологічні характеристики досліджуваних на різних етапах його формування. Для комплексного вивчення феномена застосовано змістовно узгоджену батарею психометричних, клініко-психологічних, когнітивних і нейрофізіологічних методів, що забезпечило багаторівневий аналіз синдрому та підвищило надійність отриманих результатів.

Емпірично встановлено системний характер емоційного вигорання та чіткий градієнт його вираженості. Волонтери з вираженим вигоранням продемонстрували критичний рівень емоційного виснаження й виражену деперсоналізацію. Здобувач переконливо інтерпретує деперсоналізацію як механізм психологічного захисту через емоційне дистанціювання та цинізацію взаємодії в умовах хронічного перевантаження, що є теоретично обґрунтованим і добре аргументованим положенням.

Важливим результатом є опис специфічного психологічного профілю волонтерів із вираженим вигоранням. Для них характерними виявилися хронічний дистрес, тенденція до соматизації, зниження когнітивної гнучкості, звуження репертуару стратегій саморегуляції та метакогнітивні дефіцити. Показово, що клінічна депресія не стала провідним диференціювальним чинником, і це дозволило здобувачу аргументувати відносну специфічність вигорання як ситуаційно-діяльнісно зумовленого стану, що не зводиться до загальних клінічних категорій і потребує власних діагностичних критеріїв.

У нейропсихологічній частині дослідження отримано об'єктивні підтвердження психологічних закономірностей вигорання через фізіологічні

показники мозкової активності. Виявлена стійка кортикальна гіперактивація навіть у стані відносного спокою свідчить про те, що вигорання залишає сліди не лише на психологічному, а й на нейрофізіологічному рівні. На цій основі здобувач обґрунтовує модель «дестабілізованої релаксації» як концептуально ємне і клінічно значуще поняття, що відображає зниження здатності нервової системи до повноцінного відновлення. Це положення є одним із найоригінальніших у дисертації та відкриває перспективи для об'єктивізації діагностики вигорання.

Значним прикладним результатом є розроблення інтегративної моделі психокорекції та програми «Незламність». Програма є мультикомпонентною і поєднує нейропсихологічно орієнтовані техніки, практики усвідомленості, тренування когнітивної гнучкості, розвиток метакогнітивної саморегуляції та нейрофідбек як допоміжний інструмент. Її концептуальною основою є біопсихосоціально-екзистенційна інтеграція, що забезпечує цілісний, а не симптоматичний підхід до відновлення особистісних ресурсів волонтера. За результатами апробації у форматі квазіексперименту «до – після» встановлено зниження показників вигорання та дистресу, позитивну перебудову когнітивної регуляції емоцій, а також об'єктивні нейрофізіологічні зміни на краще. Якісні відгуки учасників засвідчили покращення самопочуття, емоційної стабільності, відчуття контролю і смислової узгодженості волонтерської діяльності, що підтверджує не лише статистичну, а й екологічну валідність програми.

Нові факти, одержані здобувачем

Наукова новизна дисертації має комплексний характер і охоплює декілька рівнів. На теоретичному рівні здобувачем уперше системно виявлено специфічні зміни метакогнітивної сфери волонтерів у процесі формування синдрому емоційного вигорання: показано, що тяжкість синдрому пов'язана не лише з емоційним виснаженням, а й із дефіцитами планування, контролю, оцінювання результатів і звуженням репертуару адаптивних стратегій саморегуляції. Поглиблено наукові уявлення про синдром як результат взаємодії алостатичного навантаження, ціннісно-смислової напруги, особистісної вразливості та організаційних обмежень, а також обґрунтовано роль соціокультурного контексту воєнного волонтерства, в якому високі гуманітарні цілі часто вступають у суперечність з обмеженими можливостями їх реалізації.

На діагностичному рівні науково значущим є обґрунтування специфічного психологічного профілю волонтерів із різним ступенем вигорання. Встановлено, що група з вираженим синдромом характеризується поєднанням емоційного виснаження, деперсоналізації, хронічного дистресу, когнітивної ригідності та метакогнітивного виснаження, тоді як група ризику поєднує підвищену емоційну реактивність із недостатньою пластичністю, що вказує на збережений потенціал раннього профілактичного втручання.

На нейропсихологічному рівні новим є встановлення комплексу об'єктивних маркерів вигорання, зокрема ознак тривалої нейрокогнітивної гіперактивації та змін відновлювальної активності мозку. Запропонована модель «дестабілізованої релаксації» розширює уявлення про вигорання як стан, за якого нервова система зберігає підвищену готовність до реагування і недостатньо ефективно переходить у режим відновлення.

На корекційному рівні новизною характеризується інтегративна мультикомпонентна модель психологічної корекції, що поєднує біопсихосоціально-екзистенційне пояснення вигорання, нейропсихологічне обґрунтування втручань, розвиток метакогнітивної саморегуляції та принципи персоналізації й доказовості. Апробована програма «Незламність» спрямована не лише на зменшення симптомів, а й на відновлення регуляторних ресурсів, когнітивної гнучкості, відчуття контролю, ціннісно-смислової узгодженості діяльності та потенціалу поствигораючого зростання.

Обґрунтованість і достовірність наукових положень, висновків, рекомендацій, які захищаються

Обґрунтованість основних положень і висновків забезпечується логічною узгодженістю мети, об'єкта, предмета, завдань, теоретичних засад та емпіричного дизайну дослідження. Сформульовані завдання послідовно реалізовано в трьох розділах: від теоретико-методологічного аналізу через розроблення дизайну та проведення комплексного емпіричного дослідження до створення й перевірки психокорекційної програми.

Достовірності результатів сприяє значний обсяг (713 осіб) і диференційована структура вибірки, що представляє волонтерів різних напрямів діяльності з різним ступенем вираженості синдрому. Методичний інструментарій відповідає предмету дослідження та охоплює основні складові вигорання, невротичні й соматичні прояви, темпераментні властивості, когнітивне регулювання емоцій, стильові та метакогнітивні характеристики. Поєднання самооцінних психодіагностичних методик з ЕЕГ-моніторингом знижує ризик однобічної інтерпретації та забезпечує взаємне доповнення суб'єктивних і об'єктивізованих даних.

Переконливість висновків посилюється тим, що автор не зводить інтерпретацію до окремих показників, а розглядає сукупність психологічних, когнітивних, метакогнітивних і нейрофізіологічних проявів у їх взаємозв'язку. Висновки дисертації відповідають поставленим завданням, безпосередньо спираються на представлені результати та не виходять за межі дослідженого матеріалу. Теоретичні узагальнення супроводжуються емпіричними підтвердженнями, а практичні рекомендації логічно випливають із виявлених профілів ризику та результатів апробації програми.

Загалом наукові положення, висновки та рекомендації, винесені на захист, є належно обґрунтованими, внутрішньо узгодженими й достовірними в межах застосованого дизайну дослідження.

Повнота викладення результатів в опублікованих працях

Основні положення та результати дисертаційного дослідження достатньо повно відображено у наукових публікаціях здобувача. За темою дисертації опубліковано 19 праць: 10 статей у наукових фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України, та 9 матеріалів всеукраїнських і міжнародних науково-практичних конференцій.

Тематика публікацій охоплює ключові напрями дисертації: клініко-психологічні прояви та профілі невротизації волонтерів, когнітивно-стильові детермінанти вигорання, метакогнітивну регуляцію та стратегії мислення, когнітивне регулювання емоцій, використання практик усвідомленості, а також результати оцінювання ефективності психокорекційної програми. Публікації змістовно пов'язані з метою і завданнями дисертації та відображають як теоретичні положення, так і основні емпіричні результати роботи.

Апробація матеріалів на наукових заходах уможливила їх фахове обговорення, уточнення інтерпретацій та представлення результатів широкій професійній спільноті, що свідчить про належний рівень наукової комунікації здобувача. Зазначене дає підстави стверджувати, що повнота оприлюднення результатів є достатньою, а зміст публікацій репрезентує основні наукові здобутки дисертаційної роботи.

Відсутність (наявність) порушень академічної доброчесності

Ознайомлення з текстом дисертації дає підстави констатувати дотримання здобувачем принципів академічної доброчесності. Використані теоретичні положення, ідеї та результати інших авторів супроводжуються відповідними посиланнями, а список використаних джерел відображає широку сучасну джерельну базу дослідження.

Відповідно до висновку науково-технічної експертизи Державної науково-технічної бібліотеки України, дисертацію перевірено системою «StrikePlagiarism» з використанням колекцій відкритих інтернет-джерел та баз даних ДНТБ України станом на 25 травня 2026 року. Показник оригінальності тексту становить 98,82 %, показник схожості – 1,18 %. Перевірка на наявність контенту, згенерованого штучним інтелектом, показала 0 % імовірності такого походження тексту. У висновку експертизи зазначено, що некоректних запозичень, які могли б свідчити про пряме значне використання чужого тексту без належного зазначення авторства, не виявлено, а документ визнано оригінальним.

Таким чином, підстав для висновку про наявність у дисертаційній роботі порушень академічної доброчесності немає.

Дискусійні положення та зауваження до змісту дисертації

Загальна позитивна оцінка дисертації не виключає наявності окремих дискусійних положень і побажань, які можуть бути предметом обговорення під час захисту та орієнтиром для подальших досліджень.

1. Заслуговує на особливу увагу авторська концептуалізація синдрому емоційного вигорання як феномену, що розгортається зокрема на ціннісно-смисловому рівні через екзистенційну фрустрацію, напруження між гуманітарними цілями та обмеженими можливостями їх реалізації і кризу смислів волонтерської діяльності. Разом із тим у психодіагностичному інструментарії дослідження смислова сфера не виокремлена як самостійний діагностичний блок із відповідною методикою, зокрема спрямованою на вимірювання смисложиттєвих орієнтацій, ціннісної узгодженості або екзистенційної наповненості. Включення такого блоку дозволило б надати ціннісно-смисловому виміру вигорання не лише теоретичний, а й самостійний операціональний статус у структурі дослідження, що відповідало б концептуальній оригінальності запропонованої моделі.

2. Викликає певні методологічні питання застосування однофакторного дисперсійного аналізу за шкалами MBI для підтвердження міжгрупових відмінностей у ситуації, коли самі групи (ЕГ-1, ЕГ-2, ЕГ-3) були сформовані на основі тих самих показників MBI. За такого дизайну статистично значущі відмінності між групами є певною мірою детермінованими процедурою групування, а зафіксований великий ефект ($\eta^2 = 0,64$) є значною мірою математично неминучим наслідком самого принципу стратифікації, а не самостійним емпіричним результатом. Це потребує відповідного методологічного коментаря у тексті роботи.

3. Застосований дизайн «до – після» переконливо демонструє позитивну динаміку показників після проходження програми «Незламність». Водночас для більш строгої оцінки її ефективності подальші дослідження доцільно доповнити активною контрольною умовою, рандомізованим розподілом учасників, аналізом розмірів ефектів для окремих компонентів програми та відстроченим вимірюванням результатів через 6–12 місяців. Це дозволить точніше оцінити стійкість досягнутих змін і розмежувати внесок окремих терапевтичних модулів.

4. У наукових публікаціях за темою дисертації бажано ширше представляти довірчі інтервали, розміри ефектів та багатовимірні моделі взаємозв'язків між психологічними й нейрофізіологічними показниками. Такий формат статистичного подання відповідає сучасним стандартам відкритої науки, сприяє міжнародній порівнюваності результатів і створює передумови для їх залучення до майбутніх метааналізів.

Висновок:

Дисертаційне дослідження Павлєєва Віталія Олеговича «Психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигорання у волонтерів» є актуальною, оригінальною та завершеною науковою роботою з теоретичним значенням і практичним спрямуванням. За змістом, структурою та оформленням дисертація відповідає вимогам наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертацій» (зі змінами від 13.05.2019 р.); вимогам п.п. 6, 7, 8, 9 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» № 44 від 12 січня 2022 р. (зі змінами від 21.03.2022 р.), а також напряму досліджень освітньо-наукової програми Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України в галузі знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 – «Психологія».

Виходячи із зазначеного, вважаємо, що Павлєєв Віталій Олегович заслуговує на присудження йому наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія» з галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки».

Рецензент:
кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник лабораторії
когнітивної психології Інституту психології
імені Г. С. Костюка НАПН України Оксана ЗАЗИМКО

Власноручний підпис
Зазимко О. І.
ЗАТВЕРДЖУЮ
Вчений секретар
Інституту психології
імені Г.С. Костюка
НАПН України