

ВІДГУК

офіційного опонента доктора психологічних наук, професора,
професора кафедри психології Навчально-наукового медичного інституту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
Астремської Ірини 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

1. У сучасних реаліях України волонтерський рух перетворився з поодиноких ініціатив на потужний стратегічний інститут, який забезпечує життєдіяльність фронту та тилу. Волонтери працюють в умовах надвисокої моральної, фінансової та особистісної відповідальності. Проте їхній психологічний ресурс є вичерпним, а масове вигорання становить пряму загрозу для стійкості всього суспільства, адже зниження ефективності волонтерської діяльності послаблює ланцюги допомоги, від яких залежать тисячі життів.

Український контекст волонтерства є унікальним за рівнем травматизації. На відміну від класичного волонтерства у мирний час, вітчизняні волонтери стикаються з:

- хронічною експозицією до військового стресу: загроза власному життю, регулярні повітряні тривоги, прямі контакти з людським горем, смертю та каліцтвами;
- екзистенційною кризою та «кризою смислів»: постійне напруження між високими ідеалістичними цілями (допомогти всім, наблизити перемогу) та об'єктивно обмеженими ресурсами (фінансовими, фізичними, часовими);

– «токсичним» почуттям провини: переживання, що зроблено «недостатньо», яке підігрівається суспільними очікуваннями та внутрішнім тиском обов'язку.

Це створює колосальне алоstaticне навантаження – тривалий дистрес, до якого людська психіка та нервова система не мають природженої адаптації, що призводить до швидкого розгортання симптоматики синдрому емоційного вигорання (СЕВ).

Тривалий час вигорання розглядалося спрощено – як індивідуальна «слабкість характеру» чи наслідок менеджерських помилок в організації. Сучасна наука вимагає відходу від монодетермінантних пояснень. Дослідження цієї теми психологами є надважливим, оскільки воно дозволяє розкрити СЕВ як багаторівневий біопсихосоціальний феномен. Необхідно на науковому рівні дослідити, як хронічний стрес деформує когнітивну сферу волонтера (звуження когнітивного репертуару, метакогнітивне виснаження) та які індивідуально-психологічні характеристики (невротизм, емпатійна залученість, тип темпераменту) виступають предикторами вразливості або, навпаки, протекторами (здатність до інтроспекції та екзистенційного осмислення досвіду).

Сьогодні існує гострий дефіцит вітчизняних доказових і валідизованих програм психологічної допомоги, адаптованих саме під реалії війни. Наукова розробка цієї теми психологами є критичною для:

- 1) створення систем ранньої діагностики та моніторингу стану волонтерів (зокрема із залученням сучасних нейротехнологій, як-от ЕЕГ-моніторинг кортикальної гіперактивації);
- 2) впровадження мультидисциплінарних інтервенцій, що поєднують психотерапевтичні, нейропсихологічні (наприклад, технології нейрофідбеку для відновлення альфа-активності головного мозку) та смислотехнічні методики;
- 3) формування культури організаційної гігієни у волонтерських спільнотах, спрямованої на відновлення смислових ресурсів, посилення

соціальної підтримки та перехід від виснаження до «поствигораючого зростання».

Дослідження психологічних особливостей СЕВ у волонтерів – це не просто академічний інтерес, а актуальне соціогуманітарне та безпекове завдання. Його вирішення дозволить зберегти «людський капітал» українського волонтерського руху, забезпечити психологічне благополуччя тих, хто допомагає іншим, та створити науково обґрунтований «щит» проти ментального виснаження нації в умовах тривалої війни.

З огляду на зазначене, дисертаційна робота В.О.Павлеєва «Психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигорання у волонтерів», *є вкрай актуальною та значущою.*

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

Обґрунтованість наукових положень, висновків та рекомендацій, сформульованих у дисертації, забезпечуються методологічною виваженістю та теоретичною обґрунтованістю вихідних положень дослідження, застосуванням комплексу взаємопов'язаних методів, адекватних об'єкту, предмету, меті й завданням роботи. Об'єктивність висновків підтверджується аналізом значного масиву емпіричних даних, поєднанням якісного та кількісного аналізу, використанням методів математичної статистики, узагальненням отриманих результатів та їх апробацією під час науково-практичних заходів.

Достовірність результатів роботи підтверджується широким оприлюдненням й апробацією основних положень та результатів дослідження на 7 міжнародних та 1 всеукраїнській науково-практичних конференціях.

3. Оцінка змісту дисертації та її завершеності у цілому

Оцінюючи зміст й завершеність дисертації Павлеєва Віталія Олеговича «Психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигорання у волонтерів», відмітимо, що вона є цілісним структурованим дослідженням,

зберігає логічну послідовність та комплексність викладення матеріалу як на рівні роботи в цілому, так і в межах кожного окремого розділу, складається з анотацій українською та англійською мовами, вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Основний текст дисертації викладено на 172 сторінках, список використаної літератури включає 271 найменувань українських та зарубіжних авторів.

Слід відзначити вміння дисертанта узагальнювати й систематизувати теоретичний матеріал, що принагідно представлено у першому розділі дисертаційної роботи *«Теоретико-методологічні засади психологічного дослідження синдрому емоційного вигорання у волонтерів»*, в якому розкрито клініко-психологічні особливості синдрому емоційного вигорання в контексті волонтерської діяльності, нейропсихологічні механізми формування синдрому емоційного вигорання в контексті волонтерської діяльності та нейропсихологічний підхід до розуміння феномена синдрому емоційного вигорання.

Беззаперечною перевагою вважаємо обґрунтування синдрому емоційного вигорання (СЕВ) у волонтерів як багаторівневого біопсихосоціального феномену. Автором переконливо доведено неспроможність монодетермінантних пояснень та інтегровано клініко-психологічні, нейропсихологічні й соціально-організаційні чинники в єдину концептуальну схему.

Науковий інтерес викликає деталізація СЕВ з позиції нейропсихології. Здобувачем чітко типізовано прояви вигорання як функціонального дисбалансу трьох блоків мозку (енергетичного, інформаційного та регуляторного), а також проаналізовано вплив хронічної стресової експозиції на когнітивні дефіцити (уваги, пам'яті, виконавчих функцій).

Важливим внеском є розгляд СЕВ через призму концепції алоstaticного навантаження. Це дозволило автору вийти за межі спрощеного трактування вигорання як «слабкості характеру» чи менеджерських помилок,

змістивши фокус на об'єктивні процеси дезадаптивної активації під впливом тривалих соціальних стресорів.

В другому розділі дослідження *«Концептуалізація та дизайн емпіричного дослідження»* описано методологічні засади клініко-психологічного дослідження синдрому емоційного вигорання у волонтерів, обґрунтовано програму дослідження нейропсихологічних детермінант синдрому емоційного вигорання у волонтерів, надана експертна оцінка та запропонована модель діагностико-прогностичної компетентності клінічного психолога в контексті дослідження синдрому емоційного вигорання у волонтерів.

Третій розділ *«Комплексне емпіричне дослідження детермінантів синдрому емоційного вигорання та апробація психокорекційної програми»* містить результати клініко-психологічного та нейропсихологічного досліджень синдрому емоційного вигорання та перевірки ефективності програми психокорекції синдрому емоційного вигорання у волонтерів. Дисертантом запропоновано основні моделі та підходи до клініко-психологічної інтервенції з надання психологічної допомоги волонтерам із синдромом емоційного вигорання

Вагомим здобутком автора є емпіричне доведення системного характеру синдрому емоційного вигорання (СЕВ). Здобувачем зафіксовано чіткий градієнт вираженості синдрому: інтегральний показник вигорання (ІВІ) у групі вигорання в 1,8 рази перевищує показники групи ризику та майже втричі – контрольної групи. Доведено, що провідним індикатором СЕВ виступає деперсоналізація як механізм захисного емоційного відсторонення.

Наукову цінність має визначення специфіки дистресу, де провідну роль відіграють почуття небезпеки й перевантаженість, тоді як соматизація та депресія не є домінантними. Автор влучно типізував предиктори вразливості за ОФДВІ: від гіперактивно-ригідного стилю у групі ризику до флегматично-автоматизованого емоційного «відключення» у групі вигорання.

Важливим внеском є виявлення звуження когнітивного репертуару (ригідний стиль навчання, зниження інтуїтивності) та «метакогнітивного виснаження» у вигорілих волонтерів, що виявляється у дефіцитах планування й контролю на тлі редукції адаптивних стратегій регуляції емоцій.

Інноваційною є нейрофізіологічна верифікація: використання портативної ЕЕГ-гарнітури (Emotiv Insight 2). Здобувач об'єктивно верифікував СЕВ через стійке підвищення індексу Stress (кортикальна гіперактивація в спокої) та зафіксував ЕЕГ-патерн «дестабілізованої релаксації», що свідчить про неспроможність нервової системи до відновлення.

Спроба здобувача інтегрувати теоретико-емпіричні дані у цілісну модель психокорекції СЕВ заслуговує високої оцінки. Програма базується на біопсихосоціально-екзистенційних засадах, розвитку метакогнітивної саморегуляції та індивідуальному підході, що забезпечує її комплексний вплив.

Використання технологій нейрофідбеку (впровадження нейрофізіологічного зворотного зв'язку як допоміжного інструменту) дозволило не лише інтенсифікувати процес «поствигораючого» зростання волонтерів, а й об'єктивно (за допомогою нейроінтерфейсу) зафіксувати позитивну динаміку – зниження індексу Stress та зростання α -активності головного мозку.

Автором переконливо доведено результативність розробленої програми. Наочно продемонстровано зниження інтегрального показника вигорання, редукцію дистресу й соматизації, а також позитивну перебудову когнітивної саморегуляції, що підтверджується суб'єктивним покращенням стану досліджуваних (повернення відчуття контролю та смислу діяльності).

Сформульовані здобувачем висновки та розроблений інструментарій мають вагоме практичне значення. Вони готові до впровадження у систему раннього виявлення ризиків, профілактики та мультидисциплінарного

супроводу волонтерських організацій у сучасних надскладних соціокультурних та воєнних умовах України.

Дисертація Павлеєва Віталія Олеговича «Психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигорання у волонтерів», засвідчує здійснену ґрунтовну пошукову й аналітичну роботу, опрацювання та узагальнення масиву інформації (271 використаних джерел, з них 241 іноземною мовою). Дисертаційне дослідження характеризується достатнім рівнем обґрунтованості наукових положень, висновків та рекомендацій. Оцінювання змісту дослідницької роботи уможливлює стверджувати, що поставлена в ній мета у процесі вирішення головних завдань досягнута, а дисертація є завершеною науковою працею.

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

Наголошуючи на найсуттєвіших здобутках дисертаційної роботи, вважаємо за необхідне зазначити результати, що мають безперечну цінність:

- можливості використання теоретико-емпіричних положень і сформованих на їхній основі висновків для організації системи раннього виявлення, профілактики синдрому емоційного вигорання та психологічного супроводу волонтерів;
- пропозиція поєднання клініко-психологічного дослідження з психодіагностичними методиками та ЕЕГ-моніторингом дає змогу підвищити об'єктивність інтерпретації результатів діагностики психофункціонального стану волонтерів;
- створену на основі теоретико-емпіричного дослідження інтегративну модель психокорекції синдрому емоційного вигорання у волонтерів можна використати для розроблення комплексних програм психологічної допомоги особам, залученим до волонтерської діяльності в умовах хронічного стресового виснаження під час війни;
- розроблену й апробовану психокорекційну програму «Незламність» із застосуванням нейропсихологічно орієнтованих технік,

майндфулнесу, тренування когнітивної гнучкості, метакогнітивної саморегуляції, а також нейрофідбеку як допоміжного інструменту інтенсифікації поствигораючого зростання, можна використовувати для терапії емоційного вигорання волонтерів;

– узагальнення та висновки можна впровадити у практику підготовки психологів, клінічних психологів, соціальних працівників, фахівців із психічного здоров'я та координаторів волонтерських програм у закладах вищої освіти, на циклах підвищення кваліфікації у курсах «Загальна психологія», «Клінічна психологія», «Медична психологія», «Нейропсихологія», «Психофізіологія», «Психодіагностика», «Психологія стресу», «Психологія травми», «Психологія волонтерської діяльності», «Психологічне консультування», «Психологічна допомога в кризових станах», «Психопрофілактика емоційного вигорання», «Психологічна реабілітація» та «Теорія і практика психологічної допомоги».

Результати наукового дослідження впроваджено у практику організації освітнього процесу та викладання у закладах вищої освіти та науково-дослідних установах: Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України (Довідка від 2023 р.), Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова (Довідка від 2025 р.); Національному університеті оборони України (Довідка від 2025 р.); організаційно-методичну і практичну діяльність державних, громадських та міжнародних гуманітарних організацій: Médicos del Mundo (Сертифікат від 2024 р.), Médecins Sans Frontières / Doctors Without Borders (Сертифікат від 2025 р.). Матеріали дисертаційного дослідження використано у процесі психологічного супроводу волонтерів, підготовки координаторів волонтерських ініціатив, проведення практичних та інструктивно-методичних занять, консультаційної роботи, профілактики емоційного виснаження, раннього виявлення ознак синдрому емоційного вигорання, розвитку навичок емоційної саморегуляції, відновлення особистісних ресурсів і підвищення стресостійкості; розроблену й апробовану

психокорекційну програму із застосуванням нейропсихологічно орієнтованих технік, майндфулнесу, тренування когнітивної гнучкості, метакогнітивної саморегуляції та нейрофідбеку як допоміжного інструменту інтенсифікації поствигораючого зростання можна використовувати у практиці психологічної допомоги волонтерам із проявами емоційного виснаження, деперсоналізації, хронічного дистресу та зниження особистісного ресурсу.

6. Повнота висвітлення основних наукових результатів у публікаціях

Аналіз публікацій дисертанта засвідчив їх відповідність вимогам щодо оприлюднення результатів дослідження.

Основні результати дослідження викладено в наукових працях, зокрема: у 19 наукових працях (одноосібні), з них: 10 статей у наукових фахових виданнях України категорії «Б», що включені до міжнародних наукометричних баз з психології; 9 публікацій апробаційного характеру (тези матеріалів конференцій).

7. Відсутність (наявність) порушень академічної доброчесності

Слід зазначити, що під час роботи з дисертацією порушень вимог не виявлено, текст роботи оригінальний. Аналіз публікацій дисертанта засвідчив їх відповідність вимогам щодо оприлюднення результатів дослідження.

8. Дискусійні положення та зауваження до змісту дисертації

Позитивно оцінюючи дисертаційне дослідження Павлеєва Віталія Олеговича «Психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигорання у волонтерів», водночас можна висловити такі зауваження та побажання, врахування яких могло б надати роботі більшої цілісності і завершеності:

1. У дисертаційному дослідженні обґрунтовано багаторівневе розуміння синдрому емоційного вигорання як результату взаємодії клініко-психологічних, нейропсихологічних, особистісних і соціокультурних чинників. Водночас запропонована інтегративна концепція потребує чіткішої

операціоналізації: доцільно було б визначити ієрархію досліджуваних чинників, характер зв'язків між ними та пояснити, які компоненти моделі мають причинний, опосередковувальний або модераційний статус. Це сприяло б переходу від описового узагальнення емпіричних результатів до побудови цілісної пояснювальної моделі виникнення синдрому.

2. З огляду на значну кількість застосованих психодіагностичних шкал, міжгрупових порівнянь і статистичних критеріїв, доцільно було б повніше представити процедури контролю помилки множинного тестування, оцінювання статистичної потужності та розрахунку довірчих інтервалів. Додаткової переконливості результатам надало б використання багатовимірних методів аналізу – ієрархічної регресії, структурного моделювання або аналізу латентних профілів, що дало б змогу оцінити відносний внесок окремих психологічних і нейрофізіологічних змінних у формування різних рівнів емоційного вигорання.

3. Потребує глибшого методологічного осмислення проблема конструктивної та диференційної валідності синдрому емоційного вигорання. Виявлені прояви хронічного дистресу, соматизації, емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження когнітивної гнучкості можуть частково перетинатися із симптомами тривожних, депресивних і посттравматичних станів. Тому доцільно було б докладніше обґрунтувати, які саме показники є специфічними маркерами емоційного вигорання, а які відображають загальну психологічну дезадаптацію в умовах тривалого воєнного стресу.

4. У дисертаційному дослідженні встановлено позитивну динаміку психологічних і нейрофізіологічних показників після проходження програми «Незламність». Проте багатокомпонентний характер програми не дає змоги визначити, який саме її складник – майндфулнес, нейрофідбек, розвиток когнітивної гнучкості чи метакогнітивна саморегуляція – забезпечив найбільший терапевтичний ефект. У подальших дослідженнях доцільним є застосування компонентного або факторного експериментального дизайну,

що дасть змогу оцінити самостійний і комбінований внесок окремих інтервенційних модулів.

9. Загальний висновок

Висловлені побажання та зауваження не впливають на загальну позитивну оцінку проведеного дослідження. З огляду на вищезазначене вважаємо, що дисертаційне дослідження В.О. Павлеєва «Психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигорання у волонтерів» за актуальністю, змістом, науковою новизною, практичним значенням та повнотою викладу даних відповідає спеціальності 053 Психологія, Вимогам до оформлення дисертації, затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 № 40 «Про затвердження Вимог до оформлення дисертації» (зі змінами, внесеними наказом Міністерства освіти і науки України від 31.05.2019 № 759), та Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії, затвердженому постановою Кабінету Міністрів України від 12.01.2022 № 44 (зі змінами, внесеними постановами Кабінету Міністрів України від 21.03.2022 № 341, від 19.05.2023 № 502 та від 03.05.2024 № 507), а її автор – Павлеєв Віталій Олегович – заслуговує на присудження ступеня доктора філософії (PhD) у галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки зі спеціальності 053 Психологія.

Опонент,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології

Навчально-наукового медичного інституту

Чорноморського національного

університету імені Петра Могили

29.06.2026 р.



Ірина АСТРЕМСЬКА