

## РЕЦЕНЗІЯ

на дисертацію Іванової Олени Сергіївни  
«Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних  
стресових станів особистості»  
на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
за спеціальністю 053 Психологія

Актуальність теми дисертаційного дослідження. Для українського населення сьогодні актуальним постає питання виживання та задоволення базових потреб у зв'язку з воєнним станом в державі. Окрім того, ці та інші події породжують чималий стрес, негативні емоції які лише поглиблюють небажаний вплив на самопочуття, діяльність людини, її мотивацію до саморозвитку та особистісного зростання.

Перебування у стані тривалого стресу відображається на психічному та фізичному здоров'ї, бажаннях та цілях, а також на взаємовідносинах з близькими та комунікації в цілому. Саме тому сьогодні набуває як наукового, так і практичного інтересу питання пошуку ефективного психотерапевтичного інструментарію для відновлення та підтримки психоемоційного благополуччя особистості.

Сміху як важливому особистісному ресурсу взаємодії з іншими людьми в таких умовах відводиться особлива роль профілактики та корекції небажаних стресових станів особистості, адже відомо, що він є ефективним засобом людини до адаптації в різноманітних неочікуваних ситуаціях. Тому дана проблема, завдяки її соціальній значущості, а також недостатній опрацьованості на науково-практичному рівні є вельми актуальною.

Ступінь обґрунтованості наукових положень та висновків. Слід зазначити, що у вступі обґрунтовується актуальність обраної теми, описаний зв'язок з науковими програмами, темами, сформульовано мету, визначено основні методологічні підходи до дослідження, визначено об'єкт і предмет дослідження. Обґрунтована наукова новизна роботи і теоретичне значення отриманих результатів, а також коротко викладено зміст роботи.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше побудовано цілеспрямовану систему сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів, що виникли у цивільного населення в результаті перебування в небезпечних умовах пандемії та воєнного стану в країні. Ключовими її компонентами виступили: а) наявність трьох етапів її реалізації (організаційний – діагностичний, основний – терапевтичний та заключний – підсумковий); б) урахування наявного рівня стресу та інших

індивідуально-особистісних особливостей досліджуваних; в) адекватність відбору технік сміхотерапії, спрямованих на збалансування емоційного стану, покращення самопочуття, повернення ясності мислення, підвищення ефективності у спілкуванні, налагодження довірливого контакту, розвиток потенціалу творчості, зниження рівня стресу; г) урахування особливостей взаємодії в індивідуальній та груповій формах роботи для досягнення бажаного ефекту в зниженні різних стресових станів особистостей.

Доведено, що найбільшого впливу на зниження рівня стресу досягнуто за рахунок поетапної роботи з техніками сміхотерапії: на першому етапі проведено тілесно-орієнтовані та артикуляційні вправи, другий етап пов'язаний з переглядом відео комедійного характеру, на третьому етапі застосовувалися медитації та дихальні техніки.

Показано, що завдяки реалізації запропонованої системи сміхотерапії у переважній більшості учасників значно покращився показник динаміки виникнення та зміни емоційного прояву сміху, що варіюється у трьох типах сміху - раціонально-емоційному, експресивно-емоційному та збалансованому (гармонійно-емоційному).

У першому розділі «Теоретико-методологічні підходи до пізнання психологічних особливостей сміху» уточнюється психологічна сутність сміху та зміст його ознак. На основі аналізу літератури дисертантка показує, що спектр визначення психологічного змісту «сміху» є широким. В роботі дається авторське визначення, що сміх це індивідуальна психофізіологічна реакція на певну непередбачувану ситуацію, що формується на основі емоційно забарвлених особистісних смислів та ціннісних уявлень, виражених в різних проявах радості.

Аналізуються теоретичні підходи до розкриття механізмів прояву сміху, що дозволяє автору описати їх у філософському, теологічному, культурологічному, педагогічному, психофізіологічному та психологічному напрямках, які розкривають механізми виникнення сміху, його суспільну (соціально-статусну, нормативну, етично-моральну) складову, способи, якими він викликається, описується вербальне самовираження; які пояснюють внутрішні, фізіологічні (реакція різних органів) та психічні (нервова активність, стан когніцій та емоцій) процеси, що відбуваються під час того, як сміх зароджується та вивільняється у зовнішніх ознаках.

Найбільша увага приділяється психологічним теоріям, які відображають специфічні сторони формування та відтворення сміху, серед них загальна теорія гумору й сміху, теорія несумісності, теорія переваги, теорія полегшення (релізу), теорія бісоціації, теорія біохімічної природи

сміху та інші. Дається узагальнення та систематизація основних видів сміху. Розкривається функціональна спрямованість сміху та його вплив на особистість. Визначено, що сміх може відрізнятися за смисловим навантаженням, яке характеризується індивідуальністю. Від сенсу, який закладений у процес, сміх може бути як той, що має фізичний початок, або інтелектуальний. Тоді мова йде про два фактори, що можуть визначати вид сміху – психофізіологічний та соціально-психологічний. Означений феномен має широкий спектр функцій та впливу на фізичний стан людини, її когнітивні можливості та емоційне самопочуття. Цікавим є висновок автора, що сміх певним чином затверджує ціннісний базис, що стосується соціального середовища та культури в ньому.

У другому розділі «Побудова системи сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів» узагальнюються існуючі підходи (технології) використання сміхотерапії в корегуванні різних станів особистості: класичний та гуманістичний, соціально-психологічний, медична клоунада, провокативний, клінічний, раціонально-емотивний, метафізичний. Визначаються основні принципи та умови побудови сміхотерапевтичної системи. Виділено базиси для побудови ефективної моделі сміхотерапії (принцип надії, балансу та самодопомоги). Надано характеристику аудиторії, на яку може бути розрахована психотерапевтична система сміхотерапії.

Розкриваються характеристики побудованої тренінгової системи сміхотерапії профілактики та корекції різних стресових станів. Побудовано цілеспрямовану систему сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів, що виникли у цивільного населення в результаті перебування в небезпечних умовах пандемії та воєнного стану в країні. Ключовими її компонентами виступили: наявність трьох етапів її реалізації (організаційний – діагностичний, основний – терапевтичний та заключний – підсумковий); урахування наявного рівня стресу та інших індивідуально-особистісних особливостей випробуваних; адекватність відбору технік сміхотерапії, спрямованих на збалансування емоційного стану, покращення самопочуття, повернення ясності мислення, підвищення ефективності у спілкуванні, налагодження довірливого контакту, розвиток потенціалу творчості, зниження рівня стресу.

Запропонована система враховує наявний рівень стресу та інші формально-динамічні ознаки особистості випробуваних, а також урахування особливостей соціальної взаємодії в індивідуальній та груповій формах роботи для досягнення бажаного ефекту в зниженні різних стресових станів особистостей.

У третьому розділі « Апробація запропонованої системи сміхотерапії в умовах профілактики та корекції різних стресових станів» розкриваються результати апробації запропонованої системи сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості та надаються науково-методичні рекомендації щодо використання сміхотерапії практичними психологами. Аналізуються взаємозв'язки з інтелектуальними, поведінковими, емоційними, фізіологічними ознаками стресу та адаптивними й неадаптивними емоційними, поведінковими копінг-стратегіями, показниками переживання самотності – самовідчуттям та дисфорією, показниками психологічної ресурсності – упевненістю в собі, знанням та вмінням відновлювати власні ресурси тощо. Виявлено, що при високих показниках психологічного стресу надається перевага малоефективним стратегіям подолання відповідного перенавантаження: усамітненню, фокусу на аналізі проблемної ситуації, жалості до себе, безпомічності та самозвинуваченню, прийому психотропних препаратів. Не підтверджені зв'язки кореляції між адаптивними копінг-стратегіями та критеріями відношення до гумору та стилями гумору.

Проведено аналіз результативності використовуваних у системі сміхотерапії технік та прийомів. До найбільш ефективних здобувачка відносить рухливі ігри, перегляд відео-фрагментів комічного характеру та медитації. Зазначені результати дають підстави надати науково-методичні рекомендації щодо використання сміхотерапії практичними психологами у психотерапевтичних цілях, так і в межах підготовки практичних психологів та спеціалістів допоміжних професій до її використання.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці комплексної оптимізованої системи сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів особистості. Значущість роботи полягає в тому, що питання, розглянуті у ході дослідження, є актуальними не тільки для психологів, а й для спеціалістів допоміжних професій, медиків, реабілітологів, соціологів, вихователів, психологів.

Автором проведена належна робота з упровадження одержаних результатів у практику роботи закладів вищої освіти. Так, основні результати дослідження було впроваджено в освітній процес Державного закладу «Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського» (довідка № 336/27.1 від 27.02.2023 року); в роботу з підвищеним стресовим станом ГО «Психея» (акт №13.22 від 07.12.2022 року), в роботу з підвищеним стресовим станом перед змаганнями Федерація легкої атлетики м. Чорноморськ (рекомендаційний лист), в роботу з підвищеним стресовим станом ГО ГР «Віра, Надія, Любов» (акт № 19 від

28.02.2023 року), в роботу з підвищеним стресовим станом військовослужбовців МОУ ВЧ № А4765 (акт № 34/2/658 від 27.12.2022 року).

Матеріали дисертації пройшли необхідну апробацію, обговорювалися на міжнародних та всеукраїнських наукових конференціях. Основні результати дослідження достатньо повно висвітлені у 7 наукових працях, серед яких: 3 статті, які опубліковано в наукових фахових виданнях України, 4 – в інших виданнях.

Подана дисертаційна робота, є науково зрілим, концептуально актуальним, структурно аргументованим, змістовно цілісним та емпірично апробованим дослідженням. Високо і позитивно оцінюючи наукове і практичне значення дисертаційної роботи, висловимо деякі зауваження та побажання:

1. Визначаючи досить високу актуальність даної теми, хочу зазначити, що незважаючи на детальний теоретичний аналіз психологічної природи сміху, його механізмів, видів прояву та функцій, хотілося що би авторка в роботі більш ємно (схематично) представила його структуру на рівні умовної візуальної моделі.

2. Виходячи з основних положень, принципів та умов побудови системи сміхотерапії з опорою та теоретичне та морально-етичне підґрунтя, на нашу думку, було би доцільно, якби автор окреслила ряд стресових станів, коли неетично і неефективно використовувати сміхотерапію, або розкрити специфіку проведення психотерапії відносно окреслених стресових станів.

3. В параграфі 2.3 (с. 104-122) детально описана характеристика побудованої тренінгової системи сміхотерапії з профілактики та корекції різних стресових станів, в той же час не виділені позиції, які торкаються окремо профілактики стресових станів та окремо їх корекції.

4. При аналізі технік сміхотерапії (с. 88-99, 104-114) не розкрита специфіка як простих так і складних технік з глибоким інтелектуальним змістовим насиченням (а саме, певних сатиричних, юмористичних технік, тощо) та не вказується які з них були більш впливовими на зниження стресового стану особистості.

5. В роботі маються певні технічні незначні огріхи в тексті на с. 30, с. 55, с. 100, с. 123, с. 137, с. 139 (таблиця 3.9), с.161, у вигляді лапок, малої літери у власній назві, неправильної нумерації, граматичних та лексичних помилок тощо.

Проте висловлені побажання та зауваження не знижують загальної високої оцінки проведеного дослідження.

Дисертаційна робота Іванової Олени Сергіївни «Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» представлена на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія» (галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки) є актуальною, завершеною науковою працею, що виконана на належному науково-теоретичному рівні з логічно та доступно викладеним матеріалом. У роботі вирішено важливе наукове завдання, що полягає у дослідженні можливостей використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості.

Дисертація виконана із дотриманням вимог наказу МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019) і «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» (Постанова Кабінету Міністрів України № 44 від 12 січня 2022 р.), а її авторка, Іванова Олена Сергіївна, заслуговує присудження їй ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія.

Рецензент:

доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри теорії та методики  
практичної психології

Державного закладу «Південноукраїнський  
національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»



Світлана СИМОНЕНКО

