

Відгук

офіційного опонента

доктора психологічних наук, професора, завідувача кафедри практичної психології та психотерапії Рівненського державного гуманітарного університету МОН України

Ямницького Вадима Марковича

на дисертаційну роботу **Іванової Олени Сергіївни**

«Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості»,

подану на здобуття ступеня доктора філософії

з галузі знань «053 Психологія»

за спеціальністю «05 Соціальні та поведінкові науки»

1. Актуальність теми дисертаційної роботи.

Сучасними реаліями щоденного життя країни є військовий стан як відповідь на агресію РФ, що у сукупності з наслідками пандемії вже тривалий час створюють психологічний тиск на кожного українця, незалежно від місця перебування, наявності зайнятості, ступеня включеності до процесу захисту країни тощо. Постійний стресовий стан, спричинений потребою виживання у надзвичайних умовах, є суттєвим викликом для нормального функціонування психіки і потребує постійної невідкладної професійної допомоги спеціалістів. Різноманітні види стресу, набуваючи хронічного характеру, знижують якість життя, стають постійним джерелом страху та тривоги, можуть призводити до порушень як психічного, так і фізичного здоров'я громадян. За такої ситуації особливої актуальності набувають теоретичні дослідження та практичні розробки ефективних засобів опанування стресовими станами особистості. Серед таких засобів найбільшими можливостями володіють тренінгові методи, методи сучасної психокорекції, консультування та психотерапії, що володіють великим арсеналом спеціальних науково обґрунтованих процедур,

застосування яких дозволяє швидко та ефективно досягати бажаних результатів. Вважаємо, що підхід, презентований Івановою О. С. щодо використання методу сміхотерапії, цілком відповідає завданням, які стоять сьогодні перед галуззю вітчизняної практичної психології і робить обрану авторкою тему беззаперечно актуальною.

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

Дослідження виконано згідно з науковою темою кафедри теорії та методики практичної психології «Психологічні особливості регуляції діяльності особистості, що розвивається» (номер держреєстрації № 0118U000037), що входить до тематичного плану науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського». Авторкою досліджено проблему можливостей використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості.

3. Наукове та практичне значення.

Наукова новизна одержаних результатів у дисертації Іванової О. С. полягає в тому, що вперше побудовано цілеспрямовану систему сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів, які виникли у цивільного населення в результаті перебування в небезпечних умовах пандемії та воєнного стану в країні. Уточнено психологічний зміст сміху, його ознаки та підходи до побудови системи сміхотерапії.

Визначено, що найбільший вплив на зниження рівня стресу було досягнуто за рахунок послідовності роботи з техніками сміхотерапії: на першому етапі використано 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 переважної більшості учасників значно покращилися показники динаміки

виникнення та зміни емоційного прояву сміху, що варіюється згідно запропонованої типології сміху – її раціонально-емоційному, експресивно-емоційному та збалансованому (гармонійно-емоційному) типах. Дістала подальшого розвитку методика визначення самооцінки емоційних проявів сміху.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці комплексної оптимізованої системи сміхотерапії, яка володіє міжпредметними зв'язками і внаслідок цього може використовуватись не тільки психологами, а й спеціалістами суміжних професій: медиками, реабілітологами, соціологами, вихователями тощо в межах нівелювання стресових станів та профілактики психоемоційного виснаження. Представлено варіант навчальної програми сміхотерапії для спеціалістів допоміжних професій.

Розроблений експериментальний опитувальник визначення самооцінки емоційного прояву сміху може застосовуватися у різних сферах психологічної практики. Результати кореляційного аналізу щодо характеру взаємозв'язку між особливостями емоційного прояву сміху та стресовими станами, адаптивними можливостями та копінг-стратегіями особистості, можуть бути використані при підготовці психологів та психотерапевтів різних терапевтичних напрямків та галузей психології.

4. Повнота викладення матеріалу дисертації у наукових публікаціях.

Основні положення дисертації викладено в 7 публікаціях: 3 статтях, які опубліковано в наукових фахових виданнях України, 4 – в інших виданнях. Основні положення, висновки і результати дослідження доповідалися та знайшли схвалення на науково-методичних конференціях різного рівня: Міжнародна науково-практична конференція (м. Чернігів, 23–24 квітня 2020 року), Всеукраїнська науково-практична конференція для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених (14 травня 2020 року, Харків), II Всеукраїнська студентська науково-практична конференція (15 лютого 2021

р., Мукачєво) та IV Міжнародна науково-практична конференція «Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти» (25 жовтня 2022 року, м. Київ, Україна).

5. Ступінь обґрунтованості наукових положень.

Аналіз основного змісту дисертації дає підстави стверджувати: дисертанткою правильно обрані об'єкт, предмет, мета дослідження, що дозволило грамотно і чітко визначити центральні завдання, виконати їх у повному обсязі, про що свідчать отримані результати, сформульовані висновки і рекомендації. Цілком погоджуємося з дослідницею, що нині важливим джерелом визначення сучасної стратегії практики психологічної допомоги є світовий і вітчизняний досвід пошуку, розширення простору та оптимізації надійних та дієвих методів впливу на особистість в умовах високої емоційної напруги та хронічного стресу.

У розділі 1 – *«Теоретико-методологічні підходи до пізнання психологічних особливостей сміху»* – авторкою здійснено аналіз теоретичних підходів, що розкривають механізми прояву сміху; узагальнення та систематизацію провідних видів сміху; уточнено психологічний зміст поняття сміху, його структуру та ознаки; визначено функціональну спрямованість сміху та особливості його впливу на особистість. Проведений аналіз дозволив авторці сформулювати робоче визначення сміху як широкого феномену, що охоплює цілісність проявів особистості на фізіологічному, емоційному та когнітивному рівнях і може характеризувати її компенсаторну, комунікативну, адаптивну, захисну, оздоровчу, ігрову, пізнавально-виховну, психологічну, духовно-розвивальну та соціально-об'єднувальну функції.

Дисертанткою аргументовано, що сміх може відрізнитися за смисловим навантаженням, яке має індивідуальний характер. Залежно від сенсу, що закладений у процес, сміх може бути визначений як такий, що має фізичний, або інтелектуальний початок; це дозволило дослідниці стверджувати про

наявність двох факторів, що визначають вид сміху – психофізіологічного або соціально-психологічного.

Відзначимо ґрунтовність проведеного авторкою теоретичного аналізу проблеми, широту охоплення різних підходів та концепцій до розуміння феномену сміху та окреслення з-поміж них власного бачення, що виступило надійним підґрунтям для побудови системи сміхотерапії в контексті профілактики та корекції різних стресових станів особистості.

У розділі 2 – *«Побудова системи сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів»* – представлено теоретичні засади розбудови пропонованої системи сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів. Дисертанткою визначено особливості та місце сміхотерапії серед інших суміжних напрямів, систематизовано простір принципів та умов побудови системи сміхотерапії з опорою та теоретичне та морально-етичне підґрунтя, окреслено методологічні та методичні базиси для побудови моделі психологічного впливу на підставі сміхотерапії, розроблено діагностичний інструментарій в контексті мети експериментального дослідження.

Заслугує позитивної оцінки логічність та послідовність викладу змісту матеріалу дисертаційного дослідження Іванової О. С. Підсумком проведеної роботи виступила представлена цілеспрямована система 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 відзначимо: поетапний характер реалізації, врахування наявного рівня стресу та інших формально-динамічних характеристик випробуваних, а також урахування особливостей соціальної взаємодії в індивідуальній та груповій формах роботи.

Третій розділ – *«Апробація запропонованої системи сміхотерапії в умовах профілактики та корекції різних стресових станів»* – містить опис організаційних засад та етапів проведення експерименту; результати апробації системи сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів

особистості, та науково-методичні рекомендації щодо можливостей використання системи сміхотерапії практичними психологами.

За результатами пошукового експерименту дослідницею визначено сукупність найбільш валідних та інформативних показників особистісно-індивідуальних детермінант респондентів. Встановлено кореляційні взаємозв'язки між інтелектуальними, поведінковими, емоційними, фізіологічними ознаками стресу та поведінковими копінг-стратегіями, показниками переживання самотності, показниками психологічної ресурсності.

На підставі експериментальних досліджень оцінки рівня стресу, а також інших формально-динамічних ознак особистості, аргументовано необхідність проведення програми сміхотерапії з 60 респондентами, у яких діагностовано високий рівень стресу, із загальної вибірки 315 осіб. Результати апробації розробленої програми дозволяють стверджувати, що в експериментальній групі відбулися статистично значущі позитивні зміни за формально-динамічними ознаками показників: рівня психологічного стресу, самооцінки стресостійкості та рівня сміху, самопочуття, активності та настрою.

Визначимо як позитив розробку дисертанткою експериментального опитувальника визначення самооцінки емоційного прояву сміху, який органічно доповнив низку стандартних методик діагностичного комплексу та дозволив отримати більш об'ємне уявлення про особливості предмета дослідження.

Аналіз результативності використовуваних у системі сміхотерапії технік та прийомів дозволив окреслити коло найбільш ефективних з них, що виступило підґрунтям розробки науково-методичних рекомендації щодо використання сміхотерапії практичними психологами як у психотерапевтичних цілях, так і в межах підготовки практичних психологів та спеціалістів допоміжних професій.

6. Структура та зміст дисертації, її завершеність та відповідність встановленим вимогам щодо оформлення.

Дисертаційна робота має завершений характер і відповідає встановленим вимогам щодо оформлення наукових робіт такого рівня. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний текст дисертації викладено на 155 сторінках. У тексті вміщено 17 таблиць та 6 рисунків. У списку використаних джерел 211 найменувань (із них 92 – іноземною мовою). 7 додатків викладено на 40 сторінках. Загальний обсяг дисертації складає 235 сторінок.

Отже, результати проведеного дослідження дають підставу вважати, що визначені завдання реалізовано, мети роботи досягнуто, сукупність отриманих наукових положень має важливе значення для науково-теоретичного та прикладного аспектів галузі практичної психології.

Проте представлене дисертаційне дослідження не позбавлене певних недоліків та потребує окремих прояснень авторської позиції.

7. Дискусійні положення та зауваження до дисертації.

1. У першому зауваженні хочемо викласти наші міркування стосовно розкриття в тексті дисертації змісту провідних змінних дослідження. У теоретичній частині психологічний простір сміхотерапії досить ґрунтовно досліджений та опрацьований на рівні теоретичних та експериментальних позицій, натомість поняття стресових станів особистості не потрапило до завдань роботи та не знайшло свого відображення на рівні можливої їх класифікації, диференціації, структурування тощо. Вважаємо, що в цьому аспекті дисертації ще є резерви.

2. Також, з нашого погляду, потребує уточнення з позицій усталеної психологічної термінології використання дисертанткою поняття «фізичного, інтелектуального та емоційного центрів» в контексті організації психологічного впливу на особистість. Не зовсім зрозуміло, чи тут йдеться про

відповідні види активності, чи про локалізацію її - відповідних нейробіологічних корелят у структурі головного мозку людини.

3. В побудованій комплексній системі сміхотерапії наведено достатньо обширний арсенал різноманітних вправ, засобів та технік, проте недостатньо розкриті положення стосовно ефективності напрямів ігротерапії та імаготерапії. Наші дослідження засвідчують високу ефективність таких технік.

4. Описуючи результати апробації запропонованої системи в третьому розділі, на нашу думку, варто додати більше пояснень відносно можливостей послідовності їх використання та необхідності коригування у випадку відсутності пізнавального інтересу у випробуваних.

5. В роботі для отримання даних емоційного рівня активності використовувалися методики: «Шкала психологічного стресу PSM-25», «Самооцінка рівня стресу», самооцінки функціонального стану «САН» та «Опитувальник самооцінки емоційного прояву сміху», які дозволили отримати валідну інформацію про діагностовані особливості щодо проявів сміху та змін стресового стану особистості. Проте отримані результати було б доцільним доповнити даними про оцінку досліджуваних відносно ефективності запропонованої системи сміхотерапії.

6. Дисертантці не вдалося уникнути деяких хиб у технічному оформленні роботи – русизмів, описок, повторів та ін. Текст дисертації не позбавлений стилістичних і граматичних огріхів.

Висловлені зауваження не знижують загальної теоретичної та практичної значущості дисертації, яка є суттєвим внеском у практику психологічної допомоги особистості в особливих умовах.

8. Загальний висновок

Дисертаційна робота Іванової Олени Сергіївни «Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів

особистості», подану на здобуття ступеня доктора філософії з галузі знань «053 Психологія» за спеціальністю «05 Соціальні та поведінкові науки» за своїми актуальністю, науково-теоретичним рівнем, науковою новизною постановки та розв'язанням проблем, практичним значенням, за змістом і оформленням відповідає вимогам «Порядку присудження ступеня доктора філософії», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 44 від 12 січня 2022 р., а її авторка – Іванова Олена Сергіївна, заслуговує присудження наукового ступеня доктора філософії з галузі знань «053 Психологія» за спеціальністю «05 Соціальні та поведінкові науки».

Офіційний опонент:

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології
та психотерапії Рівненського державного
гуманітарного університету МОН України

В. М. Ямницький

