

ВІДГУК

офіційного опонента доцента кафедри філософії, політології, психології та права Одеської державної академії будівництва та архітектури кандидата психологічних наук, доцента Бикової Світлани Валентинівни на дисертаційну роботу Іванової Олени Сергіївни «**Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості**», подану на здобуття наукового ступеня доктора філософії з галузі знань 053 «Психологія» за спеціальністю 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Актуальність обраної теми Дисертаційне дослідження присвячене теоретико-емпіричному обґрунтуванню використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості. Незважаючи на важливість розробки цієї проблеми, та наявність високого теоретичного і практичного інтересу до неї, слід зазначити, недостаток цілеспрямованих, узагальнюючих теоретико-методологічних та емпіричних досліджень сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів. Сміх є універсальним засобом підтримки, збереження та відновлення одразу всіх складових, що зцілює особистість на фізичному, когнітивному та емоційному рівнях, який тим самим сприяє гармонізації людського життя. Саме тому авторка підходить до розробки цієї теми і обирає предметом свого дослідження сміхотерапію як спосіб профілактики та корекції різних стресових станів особистості. Враховуючи зазначене вище, слід вказати на своєчасність і актуальність наукового дослідження Іванової Олени Сергіївни.

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

Дисертаційне дослідження реалізується в межах наукової теми 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». Тему дисертації затверджено Вченою радою Державного закладу «Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського» (протокол № 3 від 25.10.2018 року).

Автором досліджувалися можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості.

Сутність обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації, та їх достовірність забезпечується адекватністю методів наукового дослідження; глибокому аналізу сучасних джерел (211 найменувань), репрезентативною вибіркою.

Для вирішення поставлених завдань були використані сучасні інформативні методи наукового пошуку, які дозволили обґрунтувати на високому науково-методичному рівні основні положення результатів дослідження та висновки дисертаційної роботи.

Отже, вище наведене дозволяє вважати отримані наукові положення та висновки обґрунтованими і вірогідними.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що дисертантом уперше:

- 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.
- Доведено, що найбільшого впливу на зниження рівня стресу досягнуто за рахунок поетапної роботи з техніками сміхотерапії.
- 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.
- Отримано подальший розвиток методу дослідження по визначенню самооцінки емоційного прояву сміху.
- Уточнено психологічний зміст сміху, його ознаки та підходи до побудови системи сміхотерапії.

Практичне значення результатів дослідження

Практичне значення дослідження полягає у тому, що теоретичні та емпіричні результати дослідження можуть увійти у зміст лекційних і практичних

занять при підготовці не лише практичних психологів, а і спеціалістів допоміжних професій, медиків, реабілітологів, соціологів, вихователів. Розроблена комплексна система сміхотерапії для профілактики та корекції різних стресових станів особистості, впроваджена в практику закладів вищої освіти, у роботі з військовослужбовцями, спортсменами. Представлена програма може бути використана у межах нівелювання стресових станів та для профілактики психоемоційного виснаження. Запропонований оригінальний опитувальник для визначення самооцінки емоційного прояву сміху, може застосовуватися у різних сферах та виступати основою для висновків щодо доцільності та емоційної варіативності сміху особистості.

Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях

Опублікування основних результатів дисертаційної роботи здійснено у 7 наукових працях. 3 роботи опубліковано у спеціалізованих фахових виданнях України, 4 праці мають апробаційний характер.

Оцінка змісту дисертації та її основних положень.

Дисертаційна робота має логічну структуру, що відповідає вимогам, та складається з анотації (українською та англійською мовами), списку публікацій здобувача за темою дисертації, переліку умовних скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та 7 додатків. Загальний обсяг роботи становить 235 сторінок. Основний зміст викладено на 155 сторінках. Робота містить 17 таблиць та 6 рисунків.

У вступі обґрунтовано актуальність дисертаційної роботи, зв'язок роботи з науковими програмами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, представлено методологію дослідження, наукову новизну і практичну значимість роботи, відображено особистий внесок автора, наведено дані про апробацію роботи та впровадження отриманих результатів у практику, подано інформацію про публікації, структуру та зміст роботи.

У першому розділі «Теоретико-методологічні підходи до пізнання психологічних особливостей сміху» автором проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури, здійснено узагальнення та систематизацію

даних з проблеми дослідження, а саме розглянуто: визначення психологічного змісту «сміху» є широким, а саме сміх визначається, автором, як індивідуальна психофізіологічна реакція на певну непередбачувану ситуацію, як інструмент, що дає можливість проявляти творчість та креативність, як спосіб розслаблення, як спосіб самозбереження. Проведено аналіз теоретичних підходів, що розкривають механізми прояву сміху. Здобувачем з'ясовано, що сміх може відрізнятися за смисловим навантаженням, яке характеризується індивідуальністю. Автором розкрито, що сміх особистості має широкий спектр функцій на фізичний стан людини, її когнітивні можливості та емоційне самопочуття.

У дисертації детально проаналізовано роботи відомих вітчизняних і зарубіжних вчених. Отримані результати не тільки поглиблюють теоретичні уявлення про психологічні особливості сміху, а й водночас збагачують практичну психологію новими знаннями щодо можливостей психотерапевтичної та психокорекційної роботи. Глибоке вивчення і аналіз означеної проблеми дали змогу, дисертантці досягти такого рівня узагальнень, який носить об'єктивний характер. Цінну складову частину роботи становить підібрана до дисертаційної роботи бібліографія.

У другому розділі «Побудова системи сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів» конкретизовано зміст та місце сміхотерапії у системі профілактики та корекції стресових станів. Авторкою представлена доцільність використання ігрової терапії, психогімнастики, гуморотерапії, кінотерапії, вокалотерапії та казкотерапії як елементів психотерапії та інструментів, що застосовуються у сміхотерапії та як засіб втілення. У своєму дослідженні дисертантка узагальнює основні принципи терапевтичного контакту з урахуванням морально-етичного підґрунтя. Привертає увагу запропонована система сміхотерапії, орієнтованої на збалансування емоційного стану, покращення самопочуття, повернення ясності мислення, підвищення ефективності у спілкуванні, налагодження довірливого контакту, розвиток потенціалу творчості з метою зниження рівня стресу. Слід відмітити, що такий ретельний та глибокий аналіз різних стресових станів, що виникли у цивільного

населення в результаті перебування в небезпечних умовах пандемії та воєнного стану в країні має вагоме підґрунтя для запропонування цілеспрямованої системи сміхотерапії. Авторкою описано детальну характеристику послідовності за часом та днями реалізації тренінгової системи сміхотерапії з урахуванням її поетапного наповнення.

У третьому розділі «Апробація запропонованої системи сміхотерапії в умовах профілактики та корекції різних стресових» конкретизовано використання сукупності методів дослідження, здійснено огляд психодіагностичних методик що орієнтовані на досягнення мети і вирішення завдань дослідження, представлена доцільність їх використання, розкрито специфіку організації дослідження та його етапи. Слід зазначити, авторка, детально пояснює саму логіку власного дослідницького пошуку, показуючи, чому саме у обраній послідовності буде представлено багатий матеріал.

Дослідницька робота проходила у кілька етапів: організаційний, інструментальний та інтерпретаційний. На першому етапі реалізації запропонованої системи сміхотерапії найбільш інформативними з-понад 78 показників, що розкривають різні сфери проявлення особистісно-індивідуальних детермінант людини авторкою було обрано лише 30 показників які можуть характеризувати рівень прояву стресу та особистісні особливості що його детермінують. Дані, отримані під час другого етапу дослідження авторка застосувала у розробці психологічного тренінгу для подолання та профілактики стресових станів особистості. В ході дослідження були виявлені достовірні зв'язки між рівнем стресу, стресостійкістю та переважними адаптивними стратегіями у проблемних обставинах, психологічними ресурсами людини, вмінням переживати самотність, вибором позитивних та негативних стратегій для подолання стресового навантаження. Автором було проведено аналіз результативності використовуваних у системі сміхотерапії технік та прийомів. До найбільш ефективних слід віднести рухливі ігри, перегляд відео-фрагментів комічного характеру та медитації. Загалом дисертанткою отримано чимало цінних результатів так, в ході дослідження надають підстави презентувати варіант 7и-денної психотерапевтичної програми, її детальний опис в

організаційній побудові, задачах, технічному забезпеченні, формі роботи, часових параметрах, методах та техніках, що використовуються, та правилах групової сміхотерапії.

Загальні **висновки**, дисертантка чітко та переконливо сформулювала загальні висновки, які резюмують всі основні результати дослідження, підтверджують виконання запланованих завдань та досягнення мети дисертаційної роботи.

Зауваження щодо змісту та оформлення дисертації.

Оцінюючи в цілому позитивно роботу Іванової Олени Сергіївни, вважаємо за необхідне звернути увагу на окремі зауваження та дискусійні положення:

1. Узагальнюючи теоретичне дослідження в першому розділі дисертації розкривається психологічна структура сміху, з визначенням його сутності, механізмів прояву, видів та функцій, яка досить перевантажена та схематично не представлена на рівні умовної моделі.
2. Обґрунтовуючи побудовану систему сміхотерапії в роботі (с.88-104), вдало доводиться можливість нею нівелювання стресу завдяки різним технікам та вправам. В той же час робота виграла б більше, якщо була б розкрита певна системність та логічність цілеспрямованого використання таких вправ.
3. На с. 126 наведені дані відносно завищеного рівня прояву стресу у досліджуваних, як зазначено, у 60 із 315 осіб високого рівня психологічного стресу, який виникав внаслідок пандемії та військового стану. При аналізі в роботі важко зрозуміти в наслідок якого саме з факторів виник стрес у особистості. Очевидно таких факторів могло бути більше.
4. При інтерпретації отриманих результатів, пов'язаних з апробацією запропонованої системи сміхотерапії, подані переважно загально групові дані змін стресових станів особистості. Якщо вони були б розширені ще індивідуальними, то це б значно збагатило опис експерименту.

5. Описані науково-методичні рекомендації відносно можливостей використання системи сміхотерапії більше торкається організаційних умов. Було б доцільно доповнити ці рекомендації ілюстрацією певних нюансів, пов'язаних із застосуванням запропонованих технік сміхотерапії.

6. У роботі наявні орфографічні та стилістичні помилки.

Однак, висловлені запитання, зауваження та пропозиції не ставлять під сумнів отримані дисертанткою наукові результати. Вони мають дискусійний характер і є рекомендаційними.

Загальний висновок. В цілому аналіз рукопису дисертації Іванової Олени Сергіївни «Можливості використання сміхотерапії у профілактиці та корекції різних стресових станів особистості» дозволяє констатувати, що науковий здобуток авторки відповідає вимогам до дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора філософії, відповідає вимогам 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.).

Офіційний опонент:

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри філософії, політології,
психології та права

Одеської державної академії

будівництва та архітектури

Світлана БИКОВА

*Лідтис К. психол. н., доцент,
доцента кафедри філософії,
політології, психології та права
Бикової С. підтверджено
Директор з Н.Р.*



С. Кривяков