

## ВІДГУК

офіційного опонента на дисертацію

БАЛАШЕНКА Мирослава Івановича

«Емоційне здоров'я військовослужбовців та психотерапевтичні умови його

покращання в отоларингології»

на здобуття наукового ступеня доктора філософії

за спеціальністю 053 – психологія.

Дослідження, присвячені умовам покращення здоров'я людини, завжди були, є і будуть актуальним. Значення цієї тематики значно підвищується, коли йдеться про здоров'я військовослужбовців під час війни. Адже здоров'я – це саме та форма життєдіяльності, яка найбільшою мірою забезпечує людині сили, енергію, витривалість, стресостійкість, вкрай необхідні у воєнних умовах.

Оскільки проблема впливу емоційного здоров'я на самопочуття військових, їх імунітет, працездатність, можливість ефективно виконувати професійні завдання потребує спеціальної уваги, тема дисертації М.І.Балашенка має пріоритетне значення.

Емоційно перевантажений спосіб життя, характерний для воєнних буднів, руйнує внутрішню рівновагу, а дисбаланс, що виникає, провокує численні захворювання. Тому пошук шляхів впливу на щоденну психологічну травматизацію, розгляд можливостей збереження і відновлення здоров'я в умовах повної невизначеності, тотальної небезпеки і відсутності стабільності – дуже непросте дослідницьке завдання, яке ставить перед собою М.І.Балашенко. Спроби інтегрувати психологічні і медичні способи допомоги хворій людині підвищують новизну і значущість проведеного дослідження.

Обґрунтованим є обрання інтегративного підходу як найбільш перспективного для виявлення динаміки емоційного здоров'я пацієнтів. Слід підтримати авторське розуміння значущості збалансованого, адекватного емоційного функціонування як важливого аспекту психічного здоров'я, що

впливає на якість життя та адаптацію до різних життєвих ситуацій. Переконаливою є характеристика особливостей впливу захворювань загалом і отоларингологічних проблем зокрема на емоційне здоров'я, починаючи зі страху, тривоги, дратівливості і закінчуючи відчутним зниженням соціальної активності.

У розробленій дисертантом моделі проявів емоційного здоров'я військовослужбовців з отоларингологічними захворюваннями привертають увагу маркери психічного стану в діапазоні між позитивними та негативними емоційними проявами та між комфортними та дискомфортними відчуттями. Наукову новизну роботи підсилюють також характеристики відповідних рівнів емоційного здоров'я людини: високого, стабільного комфортного, відносно комфортного, відносно дискомфортного і низького.

Обираючи власну стратегію емпіричного дослідження, М.І.Балашенко визначає психофізіологічні індикатори певних станів емоційного здоров'я та обирає діагностичний інструментарій. Практична цінність дослідження підвищується завдяки розробці авторської діагностичної методики «Самооцінка емоційного здоров'я», яка дає змогу оперативно оцінити власний стан за одним з п'яти варіантів. Слід підкреслити, що дисертантом проведена перевірка власної методики на відповідність психометричним вимогам (дискримінативність, стабільність у часі, змістовна і конструктивна валідність).

Значущість отриманих в емпіричному дослідженні результатів забезпечується солідним блоком психологічних методик, спрямованих на дослідження особистісного ресурсу емоційного здоров'я («Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна, «Фрайбурзький особистісний опитувальник», «Методика визначення стресостійкості й соціальної адаптації» Т. Холмса, Р. Раге, «Визначення емоційності» В. Суворова, «Подолання важких життєвих ситуацій (SVF120)» В. Янке, Г. Ердманн, «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач, С. Джексон). Специфіка роботи передбачала також використання методик, що визначали показники

стану фізичного здоров'я досліджуваних (анкета «ЛОР-симптоми», фіксація частоти серцевих скорочень, температури тіла та частоти дихання).

Чи не найвагоміший внесок дисертанта у вітчизняну психологічну науку і практику має проведений ним експеримент, який показав ефективність сміхотерапії для покращення емоційного здоров'я військовослужбовців за короткий період часу (див. підрозділ 3.5.). Приємне враження справляє культура експерименту: чіткість постановки завдань та ретельність формування експериментальних та контрольної груп за методом попарного відбору, що допомагає уникнути помилкової варіативності, притаманної рандомізованому розподіленню або залученню реальних груп. Дисертанту вдалося показати ефективність обраних ним нескладних прийомів терапії сміхом для покращення стану емоційного здоров'я військовослужбовців.

Практичну значущість мають встановлені дисертантом переконливі зв'язки більшості психологічних і фізіологічних проявів емоційного здоров'я з показниками емоційної саморегуляції та емоційної зрілості. Отримані дані дозволяють визначити шляхи відновлення емоційного здоров'я людини через підвищення емоційної стійкості, створення оптимістичного настрою, підтримку позитивних комунікацій. Не менш важливими є також дані щодо продуктивності деяких когнітивних стратегій розв'язання складних життєвих ситуацій.

Наголошуючи на безумовній теоретичній і практичній цінності проведеного дослідження, усе ж дозволю собі вказати на деякі недоліки і дискусійні моменти.

Бажано було б чіткіше визначити основне поняття емоційного здоров'я, яке наразі звучить надто описово (див. с.37).

Оскільки автор досить розширено розуміє характеристики емоційного здоров'я, включаючи до них такі складні феномени як щастя, умиротворення, оптимістичний погляд на майбутнє, то точніше, на мій погляд, було б говорити про здоров'я психологічне, особистісне а, можливо, і про суб'єктивне благополуччя.

Аналіз отриманих емпіричних даних у деяких випадках потребує подальших досліджень і якісних інтерпретацій. Наприклад, виявилось, що майже 45 % учасників дослідження вважають себе безпорадними, а ще 39 % - слабохарактерними, несміливими. Крім того, більшість досліджуваних проявляють незібраність, нетолерантність до невизначеності і нездатні до вольових зусиль. Залишається незрозумілим, такі характеристики військовослужбовців є результатом впливу гострих отоларингологічних захворювань, участі у бойових діях, вигорання, ПТСР чи якихось інших факторів.

Потребують подальших інтерпретацій і виявлені статеві відмінності. Такі класичні особливості жінок як висока емоційність, експресивність, емпатія, за даними М.І. Балашенка, мають невелике значення для емоційного здоров'я. Чому ж тоді жінки частіше, ніж чоловіки, визначають стан свого емоційного здоров'я як відносно комфортний? Вони більш адекватно оцінюють свої симптоми порівняно з чоловіками? Чи навпаки? Може, справа в ступені залученості до бойових дій? А можливо жінки з отоларингологічними захворюваннями є більшими оптимістками? Чи вони приховують свої негативні стани, щоб справити враження на дослідника? Автор не вивчав всі ці аспекти впливу життєвого досвіду, специфіки самооцінювання, ставлення людини до себе і свого захворювання, але ж висловити свої припущення, обґрунтувати певні судження було б незайвим. Це ж зауваження стосується і порівняння вікових груп.

Висновки до розділів і підрозділів бажано було б формулювати більш чітко, лаконічно і узагальнено, уникаючи зайвих повторень.

Деякі фрагменти тексту дисертації не позбавлені помилок і потребують наукового редагування.

Дисертаційна робота Мирослава Івановича Балашенка на тему: «Емоційне здоров'я військовослужбовців та психотерапевтичні умови його покращання в отоларингології» є самостійним, завершеним дослідженням, має очевидну наукову новизну, практичну значущість та відповідає Порядку

присудження ступеня доктора філософії про присудження ступеня доктора філософії від 12 січня 2022 р. та Вимогам до оформлення дисертації від 12.01.2017 р. (зі змінами від 06 березня 2019 року), а її автор заслуговує на присудження ступеня доктора філософії в галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, за спеціальністю 053 Психологія.

Доктор психологічних наук, професор,  
дійсний член НАПН України



**Т.М.ТИТАРЕНКО**



ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ  
Ідентифікаційний код 21600715  
**ПІДПИС ВІРНИЙ**  
Інспектор з кадрів *[Signature]*