ВИСНОВОК

про наукову новизну, теоретичне та практичне значення результатів дисертації

на тему «Профілактика синдрому емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії»

МЕЛЬНИЧУК АНТОНІНИ ЮРІЇВНИ, здобувачки ступеня доктора філософії у галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки за спеціальністю 053 Психологія

Публічна презентація проведена на кафедрі психології та педагогіки 05 листопада 2026 року, протокол № 3-А.

1. Обґрунтування вибору теми дослідження. Актуальність наукового осмислення проблематики запобігання синдрому емоційного вигорання серед фахівців соціономічного профілю детермінована безпрецедентними за своїм масштабом та глибиною трансформаційними процесами, що охопили сучасний український соціум, а також екстремальним зростанням психоемоційного навантаження на суб'єктів професійної діяльності системи «людина - людина». Перманентне перебування в умовах високої стресогенності та вітальної небезпеки, зумовлених глобальними й загальнонаціональними катаклізмами – насамперед пандемією COVID-19 та повномасштабною військовою агресією проти України – призводить до критичного виснаження психофізіологічних резервів особистості, деструкції її життєвого балансу та суттєвого ослаблення адаптаційного потенціалу.

Професійне буття представників соціономічних професій – педагогів, психологів, соціальних працівників, медичного персоналу, співробітників правоохоронних органів – нерозривно пов'язане з інтенсивною та пролонгованою міжособистісною комунікацією, глибокою емпатійною залученістю, мінливістю нормативно-діяльнісних вимог і хронічним дефіцитом рекреаційно-відновлювальних ресурсів. У сучасному психологічному дискурсі феномен професійного стресу цих фахівців концептуалізується як результат гострої

диспропорції між високим рівнем складності професійних завдань та наявним внутрішнім ресурсом особистості. Пролонгований вплив дистресових чинників за умов дефіциту сформованих компетентностей емоційної саморегуляції та психологічної самодопомоги неминуче провокує захисне емоційне дистанціювання, редукцію професійної продуктивності, погіршення стану психічного здоров'я та кристалізацію синдрому емоційного вигорання.

Водночас ретроспективний та критичний аналіз фахової наукової літератури переконливо свідчить, що, попри вагомий масив фундаментальних і прикладних студій, присвячених ґенезі, феноменології та детермінантам вигорання, питання його системної, випереджувальної профілактики досі залишається відкритим і потребує подальшого концептуального поглиблення. Результати сучасних емпіричних розвідок фіксують домінування лише середнього рівня стресостійкості серед працівників соціономічної сфери, що нагально актуалізує необхідність пошуку та впровадження інноваційних, цілісних підходів до превенції емоційного виснаження. Потужним методологічним та праксеологічним фундаментом для розбудови такої превентивної системи виступає позитивна психотерапія Н. Пезешкіана – ресурс-орієнтований, гуманістичний та психодинамічний мета-метод, потенціал якого дозволяє не обмежуватися поверхневою корекцією симптомів виснаження, а забезпечувати глибинну гармонізацію життєвого балансу, культивування актуальних здібностей та пробудження саногенних внутрішніх ресурсів особистості.

Отже, нагальна суспільна потреба у збереженні й примноженні ментального здоров'я фахівців соціономічного профілю в кризових умовах сьогодення, а також необхідність теоретико-методологічного та методичного вдосконалення системи превентивних інтервенцій зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: **«Профілактика синдрому емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії»**.

2. Зв'язок роботи з **науковими програмами, планами, темами.** Дисертацію підготовлено відповідно до тематичного плану науково-дослідницьких робіт Хмельницького національного університету в межах теми

науково-дослідної роботи «Психолого-педагогічні засади професійно-особистісного розвитку фахівців в умовах трансформації суспільства» (ДР 0125U003711). Тему роботи затверджено вченою радою Хмельницького національного університету (протокол № 3 від 25.10.2018 р).

3. Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

- *уперше:* здійснено диференційно-змістовий аналіз проявів синдрому емоційного вигорання у фахівців соціономічного профілю крізь призму концепції актуального, базового та внутрішнього конфліктів позитивної психотерапії Н. Пезешкіана; систематизовано симптоми емоційного вигорання відповідно до сфер балансної моделі позитивної психотерапії; розроблено модель профілактики синдрому емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії, що охоплює цільовий, змістовий, діяльнісний і результативний блоки; обґрунтовано п'ятикроковий алгоритм супервізії та розроблено практичні рекомендації щодо профілактики синдрому емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю, представлені у вигляді карти ресурсів; створено й апробовано авторську програму «Формування стресостійкості та попередження емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю (педагогів) з використанням елементів позитивної психотерапії Н. Пезешкіана "Ти – твоя опора"», структура якої ґрунтується на п'ятикроковій моделі позитивної психотерапії; розроблено авторський опитувальник «Дослідження динаміки розвитку синдрому вигорання крізь призму позитивної психотерапії», призначений для поглибленого якісного аналізу особливостей виникнення та розвитку синдрому емоційного вигорання (застосовано як додатковий дослідницький інструмент до WIPPF);
- *удосконалено:* теоретичні підходи до розуміння синдрому емоційного вигорання як складного динамічного психологічного феномену, виникнення та розвиток якого зумовлюються тривалим впливом професійних стресогенних чинників, порушенням балансу розподілу життєвої енергії, дисгармонією актуальних здібностей і поступовим виснаженням психологічних ресурсів

особистості; наукові уявлення про психологічні чинники виникнення та розвитку синдрому емоційного вигорання у фахівців соціономічного профілю, зокрема про роль низької стресостійкості, недостатньої емоційної саморегуляції, порушення балансу сфер життєдіяльності, внутрішньоособистісних конфліктів та переважання неадаптивних копінг-стратегій; розуміння ресурсного потенціалу позитивної психотерапії Н. Пезешкіана у профілактиці синдрому емоційного вигорання шляхом гармонізації сфер балансної моделі, усвідомлення і розвитку актуальних здібностей, актуалізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості, формування навичок саморефлексії, емоційної саморегуляції, самопідтримки й самодопомоги;

- *дістали подальшого розвитку:* наукові уявлення про закономірності та психологічні механізми виникнення і розвитку синдрому емоційного вигорання у фахівців соціономічного профілю крізь призму концепції актуального, базового та внутрішнього конфліктів позитивної психотерапії Н. Пезешкіана; теоретичні положення щодо взаємозв'язку емоційного вигорання зі стресостійкістю, емоційною компетентністю, здатністю до саморегуляції, способами подолання стресу, особливостями розподілу життєвої енергії та використанням адаптивних і неадаптивних копінг-стратегій; підходи до формування стресостійкості, емоційної компетентності, навичок саморегуляції, самопідтримки та адаптивних копінг-стратегій як психологічних чинників збереження психічного здоров'я і професійного функціонування фахівців соціономічного профілю; теоретико-методичні засади профілактики синдрому емоційного вигорання із застосуванням супервізії, інтервізії та засобів позитивної психотерапії; положення про доцільність комплексної, системної, поетапної, індивідуалізованої та ресурсно орієнтованої організації профілактичної роботи; практичні підходи до використання п'ятикрокової моделі позитивної психотерапії у груповій роботі з фахівцями соціономічного профілю; науково-теоретичні положення щодо можливостей профілактики синдрому емоційного вигорання засобами різних психотерапевтичних підходів (когнітивно-поведінкової терапії, психодинамічної психотерапії, арттерапії) та перспектив їх інтеграції.

4. Теоретичне та практичне значення результатів дисертаційного дослідження полягає в тому, що проаналізовано й узагальнено наукові підходи до вивчення синдрому емоційного вигорання як багатокомпонентного динамічного соціально-психологічного явища та специфічної захисної реакції особистості на тривалий професійний стрес; розкрито психологічні механізми його формування та перебігу крізь призму концепцій актуального, базового і внутрішнього конфліктів, балансної моделі та теорії актуальних здібностей позитивної психотерапії Н. Пезешкіана; теоретично обґрунтовано соціально-психологічні умови та розроблено цілісну модель профілактики синдрому емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії.

Практичне значення дослідження полягає у систематизації, узагальненні, розробці та впровадженні соціально-психологічних умов, моделі та авторської програми профілактики синдрому емоційного вигорання «Формування стресостійкості та попередження емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю з використанням елементів позитивної психотерапії Н. Пезешкіана "Ти – твоя опора"», а також п'ятикрокового алгоритму супервізії й науково-практичних рекомендацій (у формі карти ресурсів). Розроблений авторський опитувальник «Дослідження динаміки розвитку синдрому вигорання крізь призму позитивної психотерапії» доповнює психодіагностичний інструментарій (зокрема WIPPF) для поглибленого якісного аналізу виникнення та динаміки вигорання.

Одержані результати можуть бути використані у діяльності закладів та установ професійної сфери «людина–людина» (освітніх, медичних, соціальних, правоохоронних тощо) для розвитку стресостійкості працівників, гармонізації їхнього життєвого балансу та попередження професійного виснаження. Матеріали дослідження також можуть слугувати основою для підготовки методичних розробок, проведення професійних тренінгів, семінарів, супервізійних та інтервізійних груп, а також у процесі фахової підготовки практичних психологів і в системі післядипломної освіти.

5. Використання результатів роботи. Результати дисертаційного дослідження пройшли практичну апробацію та впроваджені у роботу закладів і

установ сфери «людина–людина», зокрема на базі комунального закладу «Вінницький ліцей № 10», інфекційного відділення комунального некомерційного підприємства «Вінницька міська клінічна лікарня № 1», а також серед операторів call-центру та працівників сфери обслуговування (продавців) м. Вінниця, що підтверджено відповідними довідками про впровадження.

Авторську програму «Формування стресостійкості та попередження емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю (педагогів) з використанням елементів позитивної психотерапії Н. Пезешкіана "Ти – твоя опора"» відзначено на обласному та всеукраїнському рівнях: вона стала переможцем обласного етапу (наказ Департаменту освіти і науки ОДА від 25.01.2021 р. № 11) та посіла призове місце у ІІІ етапі Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Розвивальні програми» (наказ МОН України від 04.06.2021 р. № 625). Ефективність впровадження підтверджена результатами формувального експерименту, які засвідчили підвищення рівня стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та зниження проявів емоційного вигорання у фахівців соціономічного профілю.

6. Особиста участь здобувачки в одержанні наукових і практичних результатів, що викладені в дисертаційній роботі. Усі подані в дисертації наукові результати отримано авторкою самостійно. Більшість публікацій є одноосібними.

Одноосібними є такі наукові публікації А. Мельничук:

1. Мельничук, А. Ю. (2021). Дослідження синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю з допомогою Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF). Габітус (25), 158–162 http://habitus.od.ua/journals/2021/25-2021/30.pdf
2. Мельничук, А. Ю. (2022). Симптоми вигорання фахівців соціономічного профілю через призму позитивної психотерапії. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 33(6), 12–16. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.6/03
3. Мельничук, А. Ю. (2026). Можливості та перспективи профілактики

синдрому емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю різними психотерапевтичними методами. Psychology Travelogs, (3), 309–326. https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-23

4. Мельничук, А. (2022). Динаміка розвитку синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю через призму позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Pomiędzy. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe, 5(2), 65–73. https://doi.org/10.15804/PPUSN.2022.02.07

5. Мельничук, А. Ю. (2019). Саногенне та патогенне мислення як чинники психологічного здоров'я та шляхи профілактики емоційного вигорання. Київський науково-педагогічний вісник (18), 73–79.

У статті *Мельничук, А. Ю., & Комар, Т. В. (2021). Дослідження синдрому вигорання засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана серед медичних працівників. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки (11), 124–130* особистий внесок здобувачки полягає в організації та проведенні емпіричного дослідження, опрацюванні й інтерпретації результатів, формулюванні висновків і підготовці основного тексту. Внесок — 80 %.

У статті *Мельничук, А. Ю., & Комар, Т. В. (2022). П'ятикроковий алгоритм проведення супервізії фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 33 (72–3), 66–70* здобувачкою обґрунтовано застосування п'ятикрокової моделі, розроблено структуру алгоритму, систематизовано практичні положення та підготовлено основний текст. Внесок — 80 %.

У статті *Мельничук, А. Ю., Комар, Т. В., & Онищук, Т. П. (2023). Емпіричне вивчення вигорання фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії. Insight: The Psychological Dimensions of Society (9), 33–49* здобувачкою організовано збір і опрацювання емпіричних даних, здійснено їх психологічну інтерпретацію, сформульовано висновки та підготовлено основну частину рукопису. Внесок — 70 %.

У статті *Петяк, О., Комар, Т., Вельський, Д., & Мельничук, А. (2025).*

Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності студентів під час воєнних дій. Psychology Travelogs (2), 17–25 здобувачка брала участь у теоретичному аналізі та обговоренні результатів. Внесок — 15–20 %.

У тезах *Комар, Т. В., & Мельничук, А. Ю. (2019). Позитум-підхід: можливості та перспективи профілактики емоційного вигорання. VII Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», Хмельницький. С. 61–63* особистий внесок здобувачки полягає в теоретичному аналізі, систематизації профілактичних засобів, формулюванні висновків і підготовці тексту. Внесок — 50 %.

Апробацію результатів дисертаційного дослідження здійснено і представлено для наукового обговорення під час конференцій різного рівня, зокрема: міжнародної науково-практичної конференції «Педагогіка та психологія сьогодні: постулати минулого і сучасні теорії» (Одеса, 19–20 жовтня 2018 р.); VII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (Хмельницький, 11–12 квітня 2019 р.); XXV Науково-практичної конференції УСПП та субконференції з дитячої та юнацької психотерапії (Тернопіль, 28–30 червня 2019 р.); VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (Хмельницький, 9–10 квітня 2020 р.); X Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (Хмельницький, 2022 р.); XXVII Міжнародної науково-практичної конференції «Fundamental and Applied Scientific Research: Current State and Development Trends» (Прага, Чехія, 2026 р.).

Дисертаційна робота виконана на кафедрі психології та педагогіки Хмельницького національного університету.

Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор **Комар Таїсія Василівна.**

Розглянувши звіт подібності щодо перевірки на плагіат, встановлено, що дисертаційна робота є результатом самостійних досліджень здобувачки, не містить елементів плагіату та запозичень. Використані ідеї, результати і тексти інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дисертація характеризується цілісністю змісту та відповідає вимогам щодо її оформлення.

7. Перелік публікацій за темою дисертації із зазначенням особистого внеску здобувачки. Основні результати дослідження представлено у 15 наукових публікаціях, серед яких 9 статей та 6 тез доповідей, надрукованих у збірниках матеріалів наукових конференцій. Із загальної кількості статей 6 опубліковано у фахових наукових виданнях України, що входять до переліку, затвердженого МОН України; 1 — у міжнародному науковому виданні, яке індексується у міжнародній наукометричній базі Scopus; 1 — у міжнародному науковому виданні.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті, опубліковані у фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України:

1. Мельничук, А. Ю. (2021). Дослідження синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю з допомогою Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF). Габітус (25), 158–162 http://habitus.od.ua/journals/2021/25-2021/30.pdf

2. Мельничук, А. Ю., & Комар, Т. В. (2021). Дослідження синдрому вигорання засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана серед медичних працівників. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки (11), 124–130 http://www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11_2021/16.pdf

3. Мельничук, А. Ю., & Комар, Т. В. (2022). П’ятикроковий алгоритм проведення супервізії фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 33 (72–3), 66–70. https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/11

4. Мельничук, А. Ю. (2022). Симптоми вигорання фахівців соціономічного профілю через призму позитивної психотерапії. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 33(6), 12–16. https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.6/03

5. Петяк, О., Комар, Т., Вельський, Д., & Мельничук, А. (2025). Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності студентів під час воєнних дій. Psychology Travelogs (2), 17–25. https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-2

6. Мельничук, А. Ю. (2026). Можливості та перспективи профілактики синдрому емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю різними психотерапевтичними методами. Psychology Travelogs, (3), 309–326. https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-23

Стаття у міжнародному виданні, що індексується в міжнародних наукометричних базах даних (Scopus):

7. Мельничук, А. Ю., Комар, Т. В., & Онищук, Т. П. (2023). Емпіричне вивчення вигорання фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії. Insight: The Psychological Dimensions of Society (9), 33–49. https://doi.org/10.32999/ksu2663-970x/2023-9-3

Стаття у міжнародному виданні:

8. Мельничук, А. (2022). Динаміка розвитку синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю через призму позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Pomiędzy. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe, 5(2), 65–73. https://doi.org/10.15804/PPUSN.2022.02.07

Стаття апробаційного характеру, опублікована в іншому науковому виданні:

9. Мельничук, А. Ю. (2019). Саногенне та патогенне мислення як чинники психологічного здоров’я та шляхи профілактики емоційного вигорання. Київський науково-педагогічний вісник (18), 73–79.

Тези доповідей, опубліковані у збірниках матеріалів наукових конференцій:

10. Мельничук, А. Ю. (2018). Професійний стрес у діяльності фахівців

соціономічного напрямку [Тези доповіді]. Міжнародна науково-практична конференція «Педагогіка та психологія сьогодні: постулати минулого і сучасні теорії», Одеса. С. 29–32.

11. Комар, Т. В., & Мельничук, А. Ю. (2019). Позитум-підхід: можливості та перспективи профілактики емоційного вигорання [Тези доповіді]. VII Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», Хмельницький. С. 61–63

12. Мельничук, А. Ю. (2019). Балансна модель Н. Пезешкіана як ефективний інструмент профілактики синдрому вигорання фахівців соціономічного профілю [Тези доповіді]. XXV Науково-практична конференція УСП та субконференція з дитячої та юнацької психотерапії, Тернопіль. С. 67–69.

13. Мельничук, А. Ю. (2020). Розвиток емоційної сфери фахівців соціономічного профілю [Тези доповіді]. VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», Хмельницький. С. 71–72.

14. Мельничук, А. (2022). Позитивна психотерапія як психодинамічний метод та його значення у дослідженні синдрому вигорання [Тези доповіді]. X Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», Хмельницький. С. 46–47.

15. Мельничук, А. Ю. (2026). Проблема вигорання фахівців соціономічного профілю в умовах воєнного стану та можливості її профілактики засобами позитивної психотерапії Н. Пезешкіана [Тези доповіді]. XXVII Міжнародна науково-практична конференція «Fundamental and Applied Scientific Research: Current State and Development Trends, Прага, Чехія. С. 97–100. https://eu-conf.com/en/events/fundamental-and-applied-scientific-research-current-state-and-development-trends/

ВВАЖАТИ, що дисертаційна робота **Мельничук Антоніни Юріївни** за

темою **«Профілактика синдрому емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії»**, яка подана на здобуття ступеня доктора філософії, за своїм науковим рівнем та практичною цінністю, змістом та оформленням відповідає вимогам пп. 6, 7, 8, 9 «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 січня 2022 р. № 44, та відповідає напряму наукового дослідження освітньо-наукової програми Хмельницького національного університету зі спеціальності 053 «Психологія», галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки.

РЕКОМЕНДУВАТИ:

Дисертаційну роботу «Профілактика синдрому емоційного вигорання фахівців соціономічного профілю засобами позитивної психотерапії», подану Мельничук Антоніною Юріївною на здобуття ступеня доктора філософії, до захисту.

Головуючий публічної презентації
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки
Хмельницького національного університету **Євген ПОТАПЧУК**

Підпис дійсний
Відділ кадрів

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ * ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ * ВІДДІЛ КАДРІВ Ідентифікаційний код 02071234