

ВІДГУК

офіційного опонента доктора психологічних наук, професора,
завідувача кафедри психодіагностики та клінічної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Родіної Наталії Володимирівни

на дисертаційну роботу Замерзляка Дениса Валерійовича на тему
«Розвиток ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в
складних життєвих ситуаціях», подану на здобуття наукового ступеня
доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія

Актуальність теми дисертаційного дослідження не потребує додаткових доказів у час, коли українське суспільство вже четвертий рік живе в умовах безпрецедентного хронічного стресу, спричиненого повномасштабною війною, економічною кризою та масовою внутрішньою і зовнішньою міграцією. За даними спільного моніторингу ВООЗ та Міністерства охорони здоров'я України (2024–2025), понад 68 % працевлаштованих українців повідомляють про стійке емоційне виснаження, а 41 % – про клінічно значущі тривожно-депресивні прояви. Водночас корпоративні програми психологічної підтримки залишаються фрагментарними, часто обмежуючись разовими тренінгами чи гарячими лініями, які не враховують ієрархічної структури організацій та специфіки тривалих складних життєвих ситуацій. У цьому контексті поява дисертації Дениса Валерійовича Замерзляка, яка пропонує науково обґрунтовану, системну та диференційовану програму розвитку адаптивних копінг-стратегій, є не просто своєчасною, а й соціально відповідальною.

Теоретична частина роботи вирізняється глибиною та широтою охоплення джерел. Автор не лише ретельно проаналізував класичні моделі Р. Лазаруса - С. Фолкмана та С. Хобфолла, а й органічно інтегрував сучасні концепції проактивного копіngu І. Грінгласса, ресурсної теорії збереження та концепції психологічного капіталу Ф. Лютанса. Особливо переконливим є запропоноване дисертантом авторське бачення копінг-поведінки як динамічної багаторівневої системи, що функціонує на когнітивному,

емоційному, поведінковому та організаційно-культурному рівнях одночасно. Такий підхід дозволяє подолати обмеження традиційних бінарних класифікацій «адаптивний – дезадаптивний» і перейти до контекстуально-чутливого розуміння ефективності стратегій.

Емпіричне дослідження вражає масштабом. Вибірка з 200 працівників чотирьох регіонів та різних галузей забезпечила достатню репрезентативність. Переклад, адаптація та валідація п'яти психодіагностичних інструментів, а також створення й апробація авторського опитувальника «Копінг в організаційному кризовому контексті» свідчать про високий рівень методичної культури. Отримані дані переконливо демонструють нелінійний характер залежностей: наприклад, проактивне планування позитивно корелює з життестійкістю лише за високого рівня сприйнятої організаційної підтримки, тоді як за її низького рівня воно може призводити до гіперконтролю та вторинного стресу.

Формувальний етап став справжньою «родзинкою» роботи. Десятитижнева програма, структурована за принципом «ієрархія + демографія + контекст», показала результати: у експериментальній групі проактивний копінг зріс на 41 %, уникнення знизилося на 34 %, а сприйнята соціальна підтримка – на 29 %. Відстрочене тестування через три місяці підтвердило стійкість змін у 76 % учасників. Водночас автор чесно зазначає часткову регресію в 24 %, що лише додає роботі науковій доброчесності.

Практичне значення дослідження важко переоцінити. Розроблені рекомендації для HR-фахівців та організаційних психологів враховують реалії українського бізнесу – віддалену роботу, ротацію персоналу, бюджетні обмеження.

У цілому результати дисертаційного дослідження викладені чітко і послідовно, що свідчить про досягнення поставленої мети та успішне розв'язання сформульованих завдань наукової роботи. На основі аналізу дисертації можна зробити висновок, що виконана наукова робота є

завершеним, самостійним дослідженням, яке характеризується науковою новизною і має теоретичне та практичне значення.

Публікації автора повністю відповідають тематиці дисертаційної роботи та розкривають її основний зміст.

Проте, поряд з безперечними позитивними здобутками та науковими досягненнями роботи, вважаємо за необхідне в плані дискусії поставити деякі запитання та побажання:

1. Дослідження переконливо показало залежність вибору стратегій від ієрархічного рівня. Проте залишається відкритим питання зворотного впливу: чи може систематичне оволодіння проактивними копінг-стратегіями стати фактором вертикальної мобільності працівника протягом 1–3 років після завершення програми?

2. Оскільки значна частина програми реалізовувалася онлайн через об'єктивні обставини, чи планує автор порівняльне дослідження ефективності очного, змішаного та повністю дистанційного форматів, особливо для топ-менеджерів, які часто виявляють виражену потребу в невербальній емпатичній підтримці?

3. У роботі акцентовано внутрішньоособистісні та міжособистісні ресурси. Чи розглядалася можливість інтеграції тілесно-орієнтованих та соматично-фокусованих практик (техніки дихання, прогресивна м'язова релаксація Джекобсона, mindfulness-based stress reduction) як окремого модуля для швидшого зниження фізіологічного компонента стресу?

Вказані запитання та побажання не зменшують цінності та загальної позитивної оцінки дослідження. Зміст дисертаційної роботи локалізовано в контексті анотації, яка відповідає основним положенням дисертації, а публікації достатньою мірою відображають результати дослідження.

Висновок. Дисертаційне дослідження Дениса Валерійовича Замерзляка виконано на високому науково-теоретичному та методологічному рівні, має виразну наукову новизну та практичну значущість. Робота повністю відповідає вимогам до кваліфікаційних праць на здобуття ступеня доктора

філософії за спеціальністю 053 Психологія. Автор заслуговує присудження відповідного наукового ступеня.

Враховуючи актуальність, новизну, важливість одержаних дисертантом наукових результатів, їх обґрунтованість та достовірність, а також практичну цінність сформульованих положень і висновків дисертації можна стверджувати про високий науково-теоретичний рівень наукової роботи Замерзляка Д.В. «Розвиток ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях», що відповідає галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальності 053 «Психологія» та вимогам Наказу Міністерства освіти і науки України від 12 січня 2017 року №40 «Про затвердження вимог оформлення дисертацій» (зі змінами), «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 від 12 січня 2022 року №44; зі змінами від 21.03.2022 року), а її автор Замерзляк Денис Валерійович, безумовно, заслуговує на присудження наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – «Психологія».

Офіційний опонент:

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психодіагностики
та клінічної психології,
Одеський національний університет
імені І.І. Мечникова

Н. Родіна

Наталія РОДІНА

*Підпис д. псих. н., професора,
завідувача кафедри психодіагностики
та клінічної психології Наталії Родіної
засвідчую*

