

ВІДГУК

**рецензента, кандидата психологічних наук, професора, професора
кафедри психології факультету психології Українського державного
університету імені Михайла Драгоманова**

Зеленіна Всеволода Володимировича

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

Актуальність теми дисертаційного дослідження.

Сучасні реалії українського суспільства, позначені тривалим воєнним конфліктом, економічною нестабільністю та хронічним стресом, що пронизує всі сфери життя, створюють унікальний контекст, у якому організації перетворюються на осередки не лише продуктивності, але й психологічної стійкості працівників. У такому середовищі, де зовнішні загрози, як-от обстріли чи вимушена міграція, переплітаються з внутрішніми викликами – вигоранням, конфліктами в колективі чи втратою мотивації, – розвиток ефективних копінг-стратегій набуває стратегічного значення для збереження людського капіталу. Дослідження Замерзляка Дениса Валерійовича, присвячене теоретичному обґрунтуванню, емпіричному вивченню та практичній апробації механізмів подолання складних життєвих ситуацій серед співробітників на різних ієрархічних рівнях, тим самим безпосередньо відповідає на нагальні запити психології в кризових умовах. Автор, спираючись на фундаментальні моделі Лазаруса–Фолкмана щодо транзакційного стресу, концепцію проактивного копінгу Грінгласса та ресурсну теорію консервації Хобфолла, не просто адаптує їх до українського контексту, але й розширює, враховуючи специфіку воєнного часу, де традиційні стратегії можуть виявлятися недостатніми. Таким чином, робота не лише заповнює прогалину у вітчизняній науці щодо копінг-поведінки в організаціях, але й пропонує інструменти, здатні запобігти масовому

вигоранню та плинності кадрів, що особливо актуально в умовах, коли кожний працівник стає ключовим ресурсом для відновлення економіки.

Теоретична частина праці вирізняється системністю та глибиною аналізу. Замерзляк Денис Валерійович провів ретельний огляд філософських, педагогічних і психологічних джерел, починаючи від класичних праць про стресостійкість і завершуючи сучасними дослідженнями в організаційній психології, що дозволило йому чітко визначити сутність копінг-стратегій як динамічної, контекстно-залежної системи, яка інтегрує активні форми реагування, такі як планування чи пошук підтримки, з пасивними, наприклад униканням чи дистанціюванням. Порівняльний аналіз підходів до класифікації стратегій подолання стресу, проведений автором, виявив їхню універсальну архітектуру, однак акцентував увагу на критичній ролі модераторів – професійного статусу, корпоративної культури, індивідуальних рис особистості та зовнішніх кризових факторів. Особливо переконливим видається авторське трактування складних життєвих ситуацій як багатогранного феномена, що поєднує психологічні виклики, фінансові труднощі, сімейні кризи, соціальні конфлікти та травматичні події, пов'язані з війною, адже саме в українському контексті ці аспекти набувають синергетичного ефекту, посилюючи один одного. На основі синтезу літератури сформовано концептуальну модель копінг-поведінки працівників, яка органічно поєднує когнітивно-поведінковий підхід із ресурсними та проактивними елементами; модель враховує багаторівневу структуру організацій, де виконавці, керівники середньої ланки та топ-менеджери стикаються з різними стресорами, а також висвітлює взаємозв'язки між внутрішніми факторами, як-от нейротизм чи екстраверсія, та зовнішніми ресурсами, зокрема соціальною підтримкою від колег чи родини. Така модель не лише теоретично обґрунтована, але й слугує основою для емпіричної верифікації, демонструючи високий рівень наукової новизни.

Емпірична частина дослідження методологічно виважена та репрезентативна. Для збору даних автор обрав комбінацію кількісних і

якісних методів, адаптованих до воєнного контексту, зокрема переклад і валідацію міжнародних інструментів: опитувальника способів копінгу WCQ Фолкмана та Лазаруса, шкали сприйняття соціальної підтримки MSPSS Зімета, тесту життєстійкості Hardiness Scale Мадді, а також розробив і апробував власний опитувальник для оцінки копінг-механізмів в організаційному середовищі зі складними життєвими ситуаціями. Вибірка, що охопила 200 співробітників із чотирьох регіонів України – від відносно стабільних західних областей до східних, де вплив війни відчутніший, – забезпечила екологічну валідність результатів. Аналіз патернів використання стратегій подолання стресу залежно від ієрархічного рівня виявив чіткі відмінності: виконавці переважно покладаються на соціальну підтримку та самоконтроль як на доступні та швидкі ресурси; керівники середньої ланки схильні до позитивної переоцінки та дистанціювання, що допомагає зберігати об'єктивність у прийнятті рішень; топ-менеджери ж віддають перевагу плануванню та уникненню конфронтації, намагаючись мінімізувати ризики для організації. Кореляційні зв'язки, встановлені між особистісними рисами та копінг-стратегіями, підтверджують, що високий нейротизм асоціюється з униканням як дезадаптивною тактикою, тоді як сумлінність сприяє систематичному плануванню; крім того, кризові умови, такі як воєнні дії, посилюють роль соціальних ресурсів для вразливих груп, але парадоксально знижують проактивність у вищому керівництві через накопичене вигорання. Доведено також предиктивну роль життєстійкості в подоланні труднощів, а результати констатувального етапу підкреслили критичне значення балансу між внутрішніми ресурсами та зовнішньою допомогою для ефективної адаптації, що вказує на необхідність комплексних інтервенцій.

Формувальний експеримент, проведений в онлайн-форматі з огляду на воєнні обставини, став основою дослідження та демонструє високий рівень практичної орієнтації. Теоретико-методологічною основою слугували ідеї когнітивно-поведінкової терапії, проактивного копінгу та ресурсного підходу, інтегровані в авторську комплексну програму тривалістю 10 тижнів.

Авторська комплексна програма розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій включала групові сесії для формування уявлень про адаптивні механізми, індивідуальні консультації для персоналізації підходів та практичні вправи, адаптовані до ієрархічних рівнів: для виконавців акцент на розвитку самоконтролю та соціальних зв'язків, для середнього керівництва – на проактивному плануванні, для топ-менеджерів – на подоланні вигорання через відновлення ресурсів. Трифазна оцінка – перед програмою (T1), відразу після (T2) та через три місяці (T3) – засвідчила статистично значущі покращення в експериментальній групі порівняно з контрольною: зростання рівня сприйняття соціальної підтримки на 28 %, зниження використання дезадаптивних стратегій на 35 %, зменшення нейротизму на 22 %. Порівняльний аналіз динаміки змін підтвердив ефективність інтервенції, хоча відстрочений ефект виявив часткову регресію в 24 % учасників, переважно серед топ-менеджерів, що наголошує на потребі в додаткових підтримуючих сесіях для забезпечення стійкості набутих навичок. Отримані дані дозволили сформулювати висновки про багатофакторну природу копінг-поведінки та практичну цінність психологічних втручань у корпоративному секторі.

Практична значущість роботи проявляється в розроблених психологічних рекомендаціях для організацій щодо впровадження програм підтримки адаптивних (ефективних) стратегій, методичних вказівок для психологів з розвитку проактивних підходів, а також пропозиціях для подальших розвідок в організаційній психології, зокрема щодо впливу цифрових технологій на копінг у віддаленій роботі. Апробована комплексна програма стала дієвим інструментом підвищення психологічної стійкості співробітників у складних життєвих ситуаціях, а підготовлені практичні матеріали – техніки, вправи, протоколи сесій – готові до використання корпоративними психологами, HR-спеціалістами та коучами.

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

Разом із тим, для поглиблення наукової дискусії доцільно поставити кілька уточнювальних запитань і побажань:

1. Враховуючи регіональну специфіку вибірки, чи планується розширення емпіричної бази на організації з прифронтових зон або тимчасово окупованих територій, де інтенсивність травматичного стресу та обмеженість ресурсів можуть суттєво модифікувати ефективність запропонованої програми, вимагаючи додаткових адаптацій, наприклад інтеграції елементів травмофокусованої терапії?
2. Чи передбачено катamnестичне відстеження учасників експерименту через 6–12 місяців після завершення інтервенції для оцінки не лише стійкості психологічних змін, але й їхнього впливу на об'єктивні показники, такі як продуктивність праці, рівень абсентеїзму чи плинність кадрів у організаціях?
3. Цікаво було б уточнити, як саме автор враховував гендерні та вікові детермінанти в адаптації програми, адже попередні публікації дисертанта вказують на їхню значущість, і чи можливе створення модульних версій програми для різних демографічних груп?

Вказані запитання та побажання, висловлені в плані конструктивної дискусії, жодним чином не применшують високого наукового рівня та практичної цінності праці. Зміст дисертаційної роботи повністю локалізовано в контексті анотації, яка відповідає основним положенням дисертації, а опубліковані праці достатньою мірою відображають результати дослідження, розкриваючи його ключові аспекти.

Висновок.

Дисертаційне дослідження «Розвиток ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях» Замерзляка Дениса Валерійовича є завершеним, самостійним дослідженням, яке характеризується науковою новизною, теоретичною глибиною та практичною значущістю.

Актуальність обраної теми дослідження, обґрунтованість наукових положень та висновків, сформульованих у дисертації, їх достовірність та наукова новизна, а також повнота викладу наукової роботи в опублікованих працях підтверджують, що автор виконав дослідження на належному методологічному, науково-теоретичному, методичному та практичному рівнях.

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», відповідає вимогам Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 року і може бути рекомендоване до захисту у разовій спеціалізованій вченій раді зі спеціальності 053 Психологія.

Рецензент:

кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри психології факультету психології
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова

