

# Облікова картка дисертації

## I. Загальні відомості

Державний обліковий номер: 0826U000126

Особливі позначки: відкрита

Дата реєстрації: 16-01-2026

Статус: Захищена

Реквізити наказу МОН / наказу закладу:



## II. Відомості про здобувача

Власне Прізвище Ім'я По-батькові:

1. Замерзляк Денис Валерійович

2. Denys V. Zamerzliak

Кваліфікація:

Ідентифікатор ORCID ID: Не застосовується

Вид дисертації: доктор філософії

Аспірантура/Докторантура: так

Шифр наукової спеціальності: 053

Назва наукової спеціальності: Психологія

Галузь / галузі знань: соціальні та поведінкові науки

Освітньо-наукова програма зі спеціальності: 05 Соціальні та поведінкові науки

Дата захисту: 21-01-2026

Спеціальність за освітою: Психологія

Місце роботи здобувача:

Код за ЄДРПОУ:

Місцезнаходження:

Форма власності:

Сфера управління:

Ідентифікатор ROR: Не застосовується

### **III. Відомості про організацію, де відбувся захист**

**Шифр спеціалізованої вченої ради (разової спеціалізованої вченої ради):** PhD 11455

**Повне найменування юридичної особи:** Український державний університет імені Михайла Драгоманова

**Код за ЄДРПОУ:** 44807628

**Місцезнаходження:** вул. Пирогова, Київ, 01030, Україна

**Форма власності:** Державна

**Сфера управління:** Міністерство освіти і науки України

**Ідентифікатор ROR:**

### **IV. Відомості про підприємство, установу, організацію, в якій було виконано дисертацію**

**Повне найменування юридичної особи:** Український державний університет імені Михайла Драгоманова

**Код за ЄДРПОУ:** 44807628

**Місцезнаходження:** вул. Пирогова, Київ, 01030, Україна

**Форма власності:** Державна

**Сфера управління:** Міністерство освіти і науки України

**Ідентифікатор ROR:**

### **V. Відомості про дисертацію**

**Мова дисертації:** Українська

**Коди тематичних рубрик:** 15.21.51

**Тема дисертації:**

1. Розвиток ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях
2. Psychological mechanisms of formation of effective coping strategies in employees of organizations when overcoming difficult life situations

**Реферат:**

1. Дисертацію присвячено теоретичному обґрунтуванню й експериментальному вивченню розвитку ефективних копінг-стратегій у співробітників організацій в складних життєвих ситуаціях. Дисертаційне дослідження зосереджене на теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні процесів адаптації працівників організацій до хронічного стресу, з акцентом на розробку та впровадження стратегій подолання труднощів у складних життєвих ситуаціях в професійному середовищі. Автор роботи розглянув вплив копінг-механізмів на психологічну стійкість співробітників, враховуючи організаційну ієрархію, індивідуальні особливості та зовнішні кризові фактори, такі як воєнні дії та економічна нестабільність в Україні. У теоретичній частині здійснено аналіз ключових понять і категорій, що стосуються копінг-стратегій, їхнього значення для подолання складних життєвих ситуацій, а також особливостей професійної діяльності

співробітників організацій. Проаналізовано філософські, педагогічні та психологічні джерела, присвячені тематиці подолання стресу. Визначено сутність понять «копінг-стратегія», «адаптивна поведінка» та «складні життєві ситуації»; виокремлено їхні структурні елементи, включаючи емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти; проведено порівняльний огляд провідних теорій, серед яких модель Лазаруса-Фолкмана, концепція проактивного копінгу Грінгласса та ресурсна теорія Хобфолла. Сформовано авторське трактування копінг-поведінки як динамічної системи, що інтегрує активні та пасивні форми реагування, залежно від контекстуальних умов. Порівняльний аналіз підходів до класифікації стратегій подолання стресу виявив їхню універсальну архітектуру, проте підкреслив залежність ефективності від професійного статусу, культурних норм організації та особистих ресурсів індивіда. Досліджено феномен складних життєвих ситуацій як багатогранного явища, що охоплює психологічні виклики, фінансові труднощі, сімейні кризи та соціальні конфлікти, особливо актуальні в сучасних українських реаліях. На базі літературного огляду побудовано концептуальну модель копінг-поведінки працівників, яка поєднує когнітивно-поведінковий підхід з ресурсними та проактивними елементами, враховуючи багаторівневу структуру організації та специфіку кризових умов. Модель висвітлює взаємозв'язки між внутрішніми психологічними факторами, такими як нейротизм чи екстраверсія, та зовнішніми ресурсами, зокрема соціальною підтримкою, а також їхній вплив на адаптивний потенціал особистості й особистісний розвиток співробітників організацій. Для емпіричної частини обрано кількісні та якісні методи, адаптовані до контексту дослідження. Проведено переклад і валідацію інструментів: опитувальник копінг-стратегій WCQ (Folkman & Lazarus, 1988), шкалу соціальної підтримки MSPSS (Zimet et al., 1988), тест на життєстійкість Hardiness Scale (Maddi, 2004) та інші. Згідно з моделлю дослідження, розроблено та апробовано авторський опитувальник для оцінки копінг-механізмів у працівників зі складними життєвими ситуаціями в організаційному середовищі, що дозволило зібрати дані на вибірці з 200 співробітників з чотирьох регіонів України. Емпірично вивчено патерни використання стратегій подолання стресу (вирішення складних життєвих ситуацій) серед працівників різних рівнів: виконавці переважно покладаються на соціальну підтримку та самоконтроль, керівники середньої ланки – на позитивну переоцінку та дистанціювання, топ-менеджери – на планування та уникнення конфронтації. Виявлено кореляції між особистісними рисами та копінг-стратегіями: високий нейротизм асоціюється з унікаючими тактиками, тоді як сумлінність сприяє систематичному плануванню. Аналіз показав, що кризові умови посилюють роль соціальних ресурсів для вразливих груп, але знижують проактивність у вищому керівництві через вигорання, що копінг-стратегії співробітників організацій у складних життєвих ситуаціях залежать від організаційного рівня, особистісних характеристик і контекстуальних чинників. Доведено зв'язок між копінг-механізмами та адаптивними результатами, вплив організаційних факторів на вибір стратегій, а також предиктивну роль життєстійкості в подоланні труднощів у складних життєвих ситуаціях. Результати констатувального етапу підкреслили значення балансу між внутрішніми ресурсами та зовнішньою допомогою для ефективної адаптації, вказуючи на необхідність втручання, спрямованих на посилення проактивних підходів. Підтверджено багатогранність копінг-поведінки, виявивши ключові відмінності за організаційними рівнями та зв'язок із особистісними ресурсами, що має практичне значення для організаційної психології в умовах кризи. Теоретико-методологічною основою формульовального експерименту послужили ідеї когнітивно-поведінкової терапії, проактивного копінгу та ресурсного підходу.

2. The dissertation research focuses on the theoretical substantiation and empirical study of the processes of adaptation of employees of organizations to chronic stress, with an emphasis on the development and implementation of strategies for overcoming difficulties in the professional environment. The author of the work considered the influence of coping mechanisms on the psychological stability of employees, taking into account the organizational hierarchy, individual characteristics and external crisis factors, such as military operations and economic instability in Ukraine. The theoretical part analyzes philosophical, pedagogical and psychological sources devoted to the topic of stress management. The essence of the concepts of "coping strategy", "adaptive behavior" and "complex life situations" is determined; their structural elements are identified, including emotional, cognitive and behavioral components; a comparative review of leading theories is conducted, including the Lazarus-Folkman

model, the Greenglass concept of proactive coping and Hobfoll's resource theory. The author's interpretation of coping behavior as a dynamic system that integrates active and passive forms of response, depending on contextual conditions, is formed. A comparative analysis of approaches to the classification of stress management strategies revealed their universal architecture, but emphasized the dependence of effectiveness on professional status, cultural norms of the organization and personal resources of the individual. The phenomenon of difficult life situations is studied as a multifaceted phenomenon that encompasses psychological challenges, financial difficulties, family crises and social conflicts, which are especially relevant in modern Ukrainian realities. Based on a literature review, a conceptual model of employees' coping behavior was built, which combines a cognitive-behavioral approach with resource and proactive elements, taking into account the multilevel structure of organizations and the specifics of crisis conditions. The model highlights the relationships between internal psychological factors, such as neuroticism or extraversion, and external resources, in particular social support, as well as their impact on the adaptive potential of the individual. Quantitative and qualitative methods adapted to the context of the study were selected for the empirical part. The following instruments were translated and validated: the WCQ coping strategies questionnaire (Folkman & Lazarus, 1988), the MSPSS social support scale (Zimet et al., 1988), the Hardiness Scale (Maddi, 2004), and others. According to the research model, an author's questionnaire was developed and tested to assess coping mechanisms in the organizational environment, which allowed collecting data on a sample of 200 employees from four regions of Ukraine. The patterns of use of stress coping strategies among employees at different levels were empirically studied: performers mainly rely on social support and self-control, middle managers - on positive reappraisal and distancing, top managers - on planning and avoiding confrontation. Correlations between personality traits and coping strategies were found: high neuroticism is associated with avoidant tactics, while conscientiousness promotes systematic planning. The analysis showed that crisis conditions enhance the role of social resources for vulnerable groups, but reduce proactivity in senior management due to burnout. The relationship between coping mechanisms and adaptive outcomes, the influence of organizational factors on the choice of strategies, as well as the predictive role of resilience in overcoming difficulties have been proven. The results of the ascertaining stage emphasized the importance of the balance between internal resources and external assistance for effective adaptation, indicating the need for interventions aimed at strengthening proactive approaches. The theoretical and methodological basis of the formative experiment was the ideas of cognitive behavioral therapy, proactive coping and resource approach. The developmental work took place in an online format due to war circumstances, using the author's comprehensive program, lasting 10 weeks, which included group sessions, individual consultations and practical exercises adapted to the levels of the hierarchy. The program is aimed at forming ideas about adaptive mechanisms, developing self-control and social relations skills for performers, proactive planning for middle management, overcoming burnout for top managers. The three-phase assessment (T1-T2-T3) demonstrated significant improvements: an increase in social support, a decrease in maladaptive strategies, a decrease in neuroticism in the experimental group compared to the control group.

### **Державний реєстраційний номер ДіР:**

**Пріоритетний напрям розвитку науки і техніки:** Фундаментальні наукові дослідження з найбільш важливих проблем розвитку науково-технічного, соціально-економічного, суспільно-політичного, людського потенціалу для забезпечення конкурентоспроможності України у світі та сталого розвитку суспільства і держави

**Стратегічний пріоритетний напрям інноваційної діяльності:** Не застосовується

**Підсумки дослідження:** Нове вирішення актуального наукового завдання

### **Публікації:**

- 1. Замерзляк Д., & Федоренко А. (2025). Еволюція поняття копінг-стратегій: від класичних теорій до сучасних досліджень. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла

Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 26 (71). 2025. [https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series12.2025.26\(71\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-ps.series12.2025.26(71).02)

- 2. Замерзляк Д. (2025). Організаційні чинники формування копінг стратегій: вплив корпоративної культури на стресостійкість персоналу. № 6(60) (2025): Наукові перспективи / СЕРІЯ «Психологія» 6 [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1331-1345](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1331-1345)
- 3. Замерзляк Д. (2025). Гендерні та вікові детермінанти вибору стратегій подолання складних життєвих ситуацій у професійному середовищі. № 6(52) (2025): Перспективи та інновації науки / Серія «Психологія» [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6\(52\)-1340-1352](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-6(52)-1340-1352)
- 4. Замерзляк Д. (2025). Психотехнології розвитку ефективних копінг-стратегій. № 10(50) (2025): Наукові інновації та передові технології / Серія «Психологія» [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10\(50\)-1473-1482](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-10(50)-1473-1482)
- 1. Замерзляк Д.В., & Федоренко А.Ф. (2023). Психологічні особливості прояву копінг-стратегій у кризовій ситуації в юнацькому віці. Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи: Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 25 квітня 2023 року) [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/17011/1/Osnovni\\_aspekty\\_polikulturnoi\\_osvity\\_dosvid\\_SSHA](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/17011/1/Osnovni_aspekty_polikulturnoi_osvity_dosvid_SSHA).
- 2. Замерзляк Д.В., & Федоренко А.Ф. (2023). Копінг як чинник розвитку стресостійкості особистості. Освіта і наука – 2023 : збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології. КИЇВ 2023
- 3. Замерзляк Д.В. (2023). Копінг-стратегії як інструмент збереження працівників та підвищення їхньої продуктивності в умовах змін у менеджменті. Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика Всеукраїнська науково-практична конференція 23-24 листопада 2023 року м. Біла Церква
- 4. Замерзляк Д.В. (2024). Психічне здоров'я в робочому середовищі: створення умов для благополуччя працівників. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ – ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ: збірник наукових праць учасників круглого столу. КИЇВ-2024
- 5. Замерзляк Д. (2024). Психосоціальні ресурси у контексті подолання травм та стресу у складних життєвих ситуаціях. Всеукраїнська студентсько-викладацька науково-практична інтернет-конференція «Актуальні проблеми психічного здоров'я», 21 травня 2024 року, Житомир, Україна [https://eprints.zu.edu.ua/40899/1/zbirnyk\\_2024.pdf#page=317](https://eprints.zu.edu.ua/40899/1/zbirnyk_2024.pdf#page=317)
- 6. Замерзляк Д.В. (2024). Психологічна підтримка персоналу як інструмент формування копінг-стратегій у кризових ситуаціях. Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія та практика Всеукраїнська науково-практична конференція 27-28 листопада 2024 року м. Біла Церква
- 7. Замерзляк Д.В. (2024). Використання психологічного тренінгу як інструменту для підвищення усвідомленості та розвитку адаптаційних стратегій серед персоналу бізнес-організацій. ОСВІТА І НАУКА – 2024: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології. Київ
- 8. Замерзляк Д.В. (2025). Психологічне консультування працівників у кризових ситуаціях: роль когнітивно-поведінкових технік. Психологічна наука і практика: сучасні виклики та допомога особистості у кризових умовах. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція 10 квітня 2025 р. м. Київ.
- 9. Замерзляк Д. В. (2025). Психологічні механізми формування копінг-стратегій у працівників організацій в умовах хронічного стресу та загрози безпеці. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПРАКТИКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. МАТЕРІАЛИ ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції 7 травня 2025 року. Вінниця. ТВОРИ 2025
- 10. Замерзляк Д. (2025). Психологічні механізми адаптації та розвитку копінг-стратегій у співробітників організацій в умовах невизначеності: вплив факторів стресу та організаційної підтримки. ПОЛІТ. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ НАУКИ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ НАУКИ. ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ XXV Міжнародної 8

науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (01-04 квітня 2025 року) Том 1 Київ 2025

- 11. Замерзляк Д.В. (2025). Вплив копінг-стратегій на ефективність розв'язання конфліктів у кризових ситуаціях на робочому місці. Освіта і наука – 2025. Зб. наукових праць. – К: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. – 1457 с.

**Наукова (науково-технічна) продукція:**

**Соціально-економічна спрямованість:**

**Охоронні документи на ОПВ:**

**Впровадження результатів дисертації:** Впроваджено

**Зв'язок з науковими темами:**

## **VI. Відомості про наукового керівника/керівників (консультанта)**

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Федоренко Алла Федорівна
2. Alla F. Fedorenko

**Кваліфікація:** к.психол.н., доц., 19.00.07

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0002-8180-4494

**Додаткова інформація:** <https://scholar.google.com.ua/citations?user=5tIyCOwAAAAJ&hl=uk>

**Повне найменування юридичної особи:** Український державний університет імені Михайла Драгоманова

**Код за ЄДРПОУ:** 44807628

**Місцезнаходження:** вул. Пирогова, Київ, 01030, Україна

**Форма власності:** Державна

**Сфера управління:** Міністерство освіти і науки України

**Ідентифікатор ROR:**

## **VII. Відомості про офіційних опонентів та рецензентів**

**Офіційні опоненти**

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Луньов Віталій Євгенійович
2. Vitalii Y. Lunov

**Кваліфікація:** к. психол. н., доцент, 19.00.01

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0002-7085-8454

**Додаткова інформація:** <https://www.webofscience.com/wos/author/record/34933396>;  
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57211576077>; <https://sciprofiles.com/profile/lunov>

**Повне найменування юридичної особи:** Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

**Код за ЄДРПОУ:** 02010787

**Місцезнаходження:** бульвар Тараса Шевченка, Київ, 01601, Україна

**Форма власності:** Державна

**Сфера управління:** Міністерство охорони здоров'я України

**Ідентифікатор ROR:**

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Родіна Наталія Володимирівна

2. Nataliia V. Rodina

**Кваліфікація:** д. психол. н., професор, 19.00.01

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0002-7537-9292

**Додаткова інформація:** Scopus Author ID: 57208337259 ;

<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57208337259> ; <https://orcid.org/0000-0002-7537-9292>

**Повне найменування юридичної особи:** Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

**Код за ЄДРПОУ:** 02071091

**Місцезнаходження:** вул. Дворянська, Одеса, 65082, Україна

**Форма власності:** Державна

**Сфера управління:** Міністерство освіти і науки України

**Ідентифікатор ROR:**

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Пономаренко Тетяна Ігорівна

2. Tetiana I. Ponomarenko

**Кваліфікація:** д. філософ, 053

**Ідентифікатор ORCID ID:** Не застосовується

**Додаткова інформація:**

**Повне найменування юридичної особи:** Білоцерківський інститут економіки та управління вищого навчального закладу "Відкритий міжнародний університет розвитку людини "Україна"

**Код за ЄДРПОУ:** 25658373

**Місцезнаходження:** пров. Героїв Крут другий, Біла Церква, Білоцерківський р-н., 09100, Україна

**Форма власності:**

**Сфера управління:** Міністерство освіти і науки України

**Ідентифікатор ROR:** Не застосовується

**Рецензенти**

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові:**

1. Зеленін Всеволод Володимирович

2. Vsevolod V. Zelenin

**Кваліфікація:** к. психол. н., доц., 19.00.07

**Ідентифікатор ORCID ID:** 0000-0003-1267-9308

**Додаткова інформація:** <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57210885553>

**Повне найменування юридичної особи:** Український державний університет імені Михайла Драгоманова

**Код за ЄДРПОУ:** 44807628

**Місцезнаходження:** вул. Пирогова, Київ, 01030, Україна

**Форма власності:** Державна

**Сфера управління:** Міністерство освіти і науки України

**Ідентифікатор ROR:**

**VIII. Заключні відомості**

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові  
голови ради**

Мозгова Галина Петрівна

**Власне Прізвище Ім'я По-батькові  
головуючого на засіданні**

Мозгова Галина Петрівна

**Відповідальний за підготовку  
облікових документів**

Кліваденко Наталія Іванівна

**Реєстратор**

Юрченко Тетяна Анатоліївна

**Керівник відділу УкрІНТЕІ, що є  
відповідальним за реєстрацію наукової  
діяльності**



Юрченко Тетяна Анатоліївна