

## ВІДГУК

**офіційного опонента на дисертацію Сороки Олени Михайлівни на тему «Соціально-психологічні основи стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту», подану до захисту на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук (доктора наук) зі спеціальності 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи**

Актуальність обраної Сорокою О. М. теми дослідження зумовлена тим, що наразі існує нагальна потреба у застосуванні в професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту інноваційних методів, які сприятимуть підвищенню їх стресостійкості та успішності діяльності та виправдають себе на національному і світовому рівнях. Крім того, зазначеній галузі потрібні спеціалісти, які вміють ефективно працювати в команді, використовують набуті знання, вміння та навички на практиці, тобто професійно компетентні, конкурентоздатні на ринку праці, готові до професійного росту. Все це вимагає високого рівня стресостійкості цих фахівців, як представників екстремального профілю професійної діяльності.

З огляду на зазначене, дисертаційне дослідження Сороки О. М. має суспільний та науковий інтерес, й виявляється своєчасною і доцільною науковою працею у соціально-психологічній парадигмі наукового знання.

Обґрунтованість концепції, наукових положень і висновків, викладених у дисертації Сороки О. М., підтверджується запропонованою логікою проведеного дослідження, що знайшла своє відтворення у меті, завданнях, аналізуванні наукових першоджерел та визначення його теоретико-методологічних засад.

Для досягнення мети дослідження, яка полягала у теоретико-емпіричному визначенні соціально-психологічних основ стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, а також розкритті концептуальних та змістовно-процесуальних засад побудови і реалізації комплексної соціально-

психологічної програми розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту було поставлено та вирішено комплекс завдань, що має чітку та науково підтверджену конфігурацію.

Вагома наукова новизна проведеного Сорокою О.М дисертаційного дослідження полягає у тому, що вперше визначено концептуальні засади дослідження стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та її розвитку в умовах професійної діяльності у соціально-психологічній парадигмі наукового знання; виокремлено та систематизовано зовнішні та внутрішні стресогенні чинники у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту; розкрито сутність і соціально-психологічні ресурси стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, а також індивідуальні стилі їх реагування на стрес-чинники в умовах професійної діяльності; досліджено і диференційовано інтенсивність індивідуального і професійного стресу у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту; виявлено соціально-психологічні умови розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, в тому числі засобами психофізичної підготовки, та відповідно до соціонічного типу особистості фахівців (стресонестійкі, стресогальмівні, стресостійкі, стресотреновані); розкрито особливості системно-рівневої організації стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту (за індивідним, особистісним та суб'єктно-діяльнісним рівнями). Авторкою розроблено та обґрунтовано структурно-функціональну модель розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, що поєднує концептуальний, цільовий (змістовно-технологічний, процесуально-діяльнісний) і результативний блоки. Дисертанткою здійснено теоретико-методологічне обґрунтування та визначено змістовно-процесуальні засади побудови і реалізації технології розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, а також апробовано та доведено ефективність комплексної соціально-психологічної програми розвитку стресостійкості

фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, що заслуговує на схвальну оцінку.

Слід констатувати загальнонаціональне значення проведеного дослідження, повноту викладення основних положень та висновків дисертації у наукових публікаціях авторки, зарахованих за темою докторської дисертації, та відсутність академічного плагіату, фабрикації та фальсифікації.

У першому розділі *«Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми стресу у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту»* авторкою здійснено теоретико-методологічний аналіз стану дослідженості проблеми стресостійкості у психології. Як справедливо зазначає дисертантка, на сьогодні терміном «стрес» позначається великий спектр аспектів, що пов'язані з генезою, усілякими проявами і різними наслідками переважно негативних впливів зовнішнього середовища екстремального характеру, міжособистісними конфліктами, виконанням професійної діяльності в особливих умовах, пов'язаних з ризиком для життя і здоров'я фахівців тощо. Виходячи із цього, стресовою реакцією людини вважається саме та, що виходить на порогові рівні її можливостей, як фізіологічних, так і психологічних. Отже, у зв'язку з відсутністю загальної теорії стресу не зустрічається загальноприйнятого його визначення.

Ретроспективне аналізування поглядів на природу стресу і стресових станів свідчить про первісний його розгляд у контексті саме біологічних проявів, через що стрес визначався як початковий етап управління пристосувальними процесами, під час якого відбувається мобілізація захисних сил організму. Однак за результатами низки експериментів стало зрозумілим, що психіка людини через притаманну їй надзвичайну чутливість і складність може суттєво модифікувати характер стресу у тому класичному вигляді, у якому його подають біологічні теорії. Стало очевидним, що у створенні концепції стресу вагома роль повинна належати як теоретичній, так і практичній психології. Багаторічні дослідження стресу довели, що фізіологічні зміни, що виникають при психологічному і фізіологічному видах стресу,

мають спільні риси, але водночас і деякі суттєві відмінності саме у механізмах їхнього формування. Дослідження тривалого стресу у реальних умовах свідчать про те, що не стільки фізичний, скільки психічний рівень адаптації є маркером фізичного і психічного станів людини.

У другому розділі *«Стресостійкість у професійній діяльності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту: соціально-психологічний дискурс»* авторка дисертації слушно констатує, що цей феномен (якість, риса, властивість) розглядається в основному з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності. Простежується ідея про подвійну природу стресостійкості. Ця особливість проявляється у розгляді стресостійкості як властивості, що впливає на результат діяльності (успішність – неуспішність), і як характеристики, що забезпечує гомеостаз особистості як системи. У зв'язку з цим вивчення життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці здійснюється крізь призму мобілізації усіх ресурсів організму для підтримки оптимального функціонування (особистісний ресурс). При цьому дослідники пропонують розглядати особистісний ресурс як інтегральну характеристику людини, що охоплює усі рівні, що дозволить врахувати усі можливості протистояння людини екстремальності з метою підтримки здоров'я та ефективності діяльності. Під внутрішньоособистісними ресурсами стресостійкості дисертанткою розглядаються, крім індивідуально-психологічних особливостей особистості (рівень розвитку волі, локус контролю, емоційна стійкість, рівень особистісної тривожності, соціальна сміливість), і стилі міжособистісних відносин, копінг-стратегії поведінки при стресі.

У третьому розділі *«Інструментально-методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження інтенсивності індивідуального і професійного стресу у фахівців морського і внутрішнього водного транспорту»* для проведення констатувального експерименту дисертанткою використано пакет взаємодоповнюючих методик, які було підібрано відповідно до обґрунтованих компонентів структури стресостійкості фахівців морського і

внутрішнього водного транспорту. Сформований Сорокою О. М. батарея методик дозволила створити цілісну картину щодо рівня сформованості досліджуваної особистісної властивості цих фахівців різних вікових груп. В основу вивчення проблеми стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту покладено комплексне психодинамічне дослідження, виконане в умовах тривалого морського рейсу.

За підсумками констатувального етапу емпіричного дослідження розвитку стресостійкості фахівців різних вікових категорій констатовано наступне: з віком поступово відбувається зниження рівня емпатійності, оскільки збільшується вплив емпатійної втоми, а також втрачається чуйність до проблем серед інших людей. Зафіксоване відчутне зниження рівня толерантності. Що ж стосується розвиненої моральної нормативності, то її частіше за усіх інших демонструють представники, що належать до другої вікової групи. Це, як підкреслює авторка, може свідчити про більш глибоке усвідомлення і розуміння ними, порівняно з ніж їхніми молодшими колегами, норм поведінки і моральних принципів, що вважаються загальноприйнятими у суспільстві. Також з віком помітним стає зниження професійної мотивації, що може бути пов'язано з тим, що морякам у переважній більшості вже вдалося самореалізуватися у професійній сфері і вони тепер через об'єктивне погіршення фізіологічного стану потребують більше часу на відпочинок, а через це намагаються зменшити витрату власних ресурсів заради отримання задоволення як від процесу, так і результату своєї професійної діяльності. Частіше з віком фахівці цього профілю обирають пасивну стратегію копінг-поведінки, розглядаючи її як оптимальний засіб не активного протистояння стресу, а емоційного дистанціювання від нього.

У четвертому розділі *«Соціально-психологічні умови розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту»* авторка позиціонує стресостійкість фахівців морського і внутрішнього водного транспорту як індивідуальну якість, рівень розвиненості якої проявляється під час виконання складних фізичних вправ. Відповідно до цього

нею було проведено низку тестувань, спрямованих на виявлення ефективних способів її оцінки. Отримані на етапі проектування дані дозволили дослідниці припустити обов'язковість проведення комплексу рекреаційних заходів, спрямованих на «налаштування» обстежуваних із несприятливим соціонічним типом особистості до складних фізичних вправ. Ними можуть бути, як відзначає авторка, профілактичні паузи з виконанням комплексів вправ з саморегуляції за допомогою вирівнювання (заспокоєння) дихання та створення позитивних уявних образів (тривалість пауз не більше 30–60 с), а також мультимедійний супровід на усіх етапах виконання стресоутворювальної вправи.

У п'ятому розділі *«Системно-рівнева організація стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту та структурно-функціональна модель її розвитку»* авторка наголошує на тому, що системність концепції стресостійкості вбачається у тому, що нею охоплюються різні напрямки дослідження, зокрема фізіологічний, біохімічний і власне психологічний. У ній стресостійкість розглядається як цілісна і при цьому багаторівнева структура, яка складається із декількох рівнів – біологічного, психологічного і соціального. Ці рівні завдяки різноманітним зв'язкам виявляються поєднаними між собою. Через це професійну стресостійкість фахівця можна вважати результатом функціонування цієї системи, до якої цього фахівця включено. Що ж стосується моделі розвитку стресостійкості фахівця, то вона складається з індивідного, особистісного і суб'єктно-діяльнісного блоків-рівнів, що пов'язані між собою, вони опосередковують професійну діяльність фахівця, спрямовану на протидію негативним впливам стрес-чинників професійного середовища. Розглядаючи стресостійкість майбутніх фахівців морського і внутрішнього водного транспорту як системне професійне та особистісне психологічне утворення у контексті її розвитку, дисертантка зазначає, що цей розвиток базується на загальному психічному розвитку цього фахівця, ядром якого є його розвиток в процесі його професіоналізації, яка охоплює професійну підготовку у закладах освіти, професійне становлення і вже виконання ним своєї професійної діяльності.

У шостому розділі «Соціально-психологічні засади розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту» авторка позиціонує особистісні ресурси, як такі аспекти, які підвищують їх адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Джерелом особистісних ресурсів, які стійко проявляються у практичній діяльності, на глибоке переконання дисертантки, є особистість самого фахівця. Вище згадані міркування було використано як методологічне підґрунтя для розробки комплексної соціально-психологічної програми розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту. З огляду на вище викладене, розвиток стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту Сорока О. М. розглядає не лише як пошук та актуалізацію його внутрішніх ресурсів, а й як важливий предиктор їх професійного розвитку, а це, у свою чергу, спонукає до пошуку і використання відповідних психотехнологій. При цьому в основі стресостійкості – високий рівень саморегуляції та професіоналізму, що дозволяють фахівцям ефективно виконувати професійні обов'язки під час плавання. Дослідження виявило позитивну динаміку у показниках самопочуття, активності, настрою, працездатності, зацікавленості до участі у професійній діяльності та бажання виконувати професійні завдання. Аналізування результатів формувального експерименту показало, що застосування розроблених соціально-психологічних умов розвитку стресостійкості сприяло зміні структури експериментальної групи за соціонічними типами особистості. Збільшилась питома вага осіб, віднесених до стресотренуваного та стресостійкого типів. У фахівців із несприятливим соціонічним типом особистості підвищилися показники психічної надійності, достовірно змінилися формально-динамічні характеристики емоційних переживань, покращилися показники саморегуляції, що позначилося на покращенні результатів виконання контрольних вправ.

Взагалі, можна констатувати, що структура дисертації є достатньо продуманою, вона має чітку логіку викладу наукового матеріалу та є добре

скомпонованою. Теоретична обґрунтованість, використання численних наукових першоджерел, половину з яких складають зарубіжні, та різноманітних методів дослідження, зумовили вагому наукову новизну отриманих результатів, теоретичну й практичну його значущість.

Отримані наукові результати мають достатньо аргументований характер і відрізняються достовірністю. Це підтверджується обґрунтованістю вихідних теоретико-методологічних положень, використанням надійних і валідних діагностичних методик, репрезентативністю вибірки і коректним застосуванням методів математичної статистики, що забезпечують надійність й вірогідність отриманих результатів дослідження. Реалізація мети й завдань дослідження здійснювалася шляхом комплексного використання загальнонаукових і спеціальних методів наукового пізнання.

Наукова новизна, теоретичне та практичне значення результатів дослідження полягає у тому, що у комплексі вони вирішують актуальну наукову проблему щодо розвитку стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту.

Результати дослідження, отримані Сорокою О. М., можна використовувати для побудови професіограм фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, при розробці програм їхньої підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації, а також ефективного психологічного супроводу їхньої професійної діяльності. Виявлені показники стресостійкості можуть бути використані для оцінки ефективності психологічної адаптації, визначення психологічної ціни професійної діяльності, своєчасної оцінки адаптаційних порушень, для прогнозування професійної успішності фахівців морського і внутрішнього водного транспорту, а також з метою виявлення груп ризику серед них. На основі отриманих результатів можуть бути розроблені практичні рекомендації, що сприяють цілеспрямованій підготовці фахівців морського і внутрішнього водного транспорту до екстремальних умов їхньої професійної діяльності. Положення та висновки дисертаційного дослідження можуть використовуватись у роботі фахівців психологічної служби фахівців морського і внутрішнього водного транспорту,



у профільних закладах вищої освіти під час викладання професійно орієнтованих освітніх компонент психологічного циклу.

Основні положення й висновки дисертаційної роботи представлено у 51 публікації авторки, з яких 1 одноосібна монографія, 1 навчально-методичний посібник, 20 статей у наукометричних фахових виданнях із психології (з них 1 стаття – у наукометричній базі Web of Science Core Collection); 2 статті – у зарубіжних періодичних наукометричних виданнях; 27 публікацій – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

У цілому представлена до захисту дисертаційна робота є завершеним, обґрунтованим дослідженням, яке виконане на високому теоретико-методологічному рівні.

Водночас, вважаємо за потрібне зробити певні зауваження та пропозиції:

1. Під час розкриття дисертанткою ресурсів стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту робота виглядала б ще більш потужною, якби авторкою було приділено належну увагу, поряд із психічним та фізичним здоров'ям, саме ментальному здоров'ю цих фахівців.

2. При розгляді теоретико-методологічних засад проблеми стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту було б бажано, щоб дисертантка більш чітко окреслила власну авторську позицію.

3. У процесі проведення емпіричного дослідження авторка застосувала методику «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан, адаптація М. Сироти та В. Ялтонського) з метою дослідження базисних копінг-стратегій фахівців морського і внутрішнього водного транспорту. Між тим, на нашу думку, картина їхньої стресостійкості виявилась б більш повною, якщо б дисертантка дослідила і механізми психічних захистів, які несвідомо спрацьовують у цих фахівців у стресогенних ситуаціях.

4. У п'ятому розділі дисертації авторкою представлено структурно-функціональну модель розвитку стресостійкості фахівців морського та внутрішнього водного транспорту, проте при описі її структурних блоків дисертантка інколи називає її теоретичною, що, вірогідно, можна вважати редакційною помилкою.

Проте висловлені зауваження і пропозиції носять в основному рекомендаційний характер. Вони не знижують загальної високої оцінки наукової роботи, яка є цілісним, закінченим дослідженням достатньо важливої та актуальної проблеми соціальної психології та психології соціальної роботи.

Реферат Сороки О. М. повністю відображає концепцію та основні методологічні позиції дисертації. Наведені у рефераті наукові положення й висновки цілком розриті та обґрунтовані у тексті дисертації.

Отже, дисертація Сороки О. М. «Соціально-психологічні основи стресостійкості фахівців морського і внутрішнього водного транспорту» виконана на високому теоретико-методологічному рівні, є самостійним, логічним, завершеним дослідженням, яке відповідає вимогам пп. 7, 8, 9 «Порядку присудження та позбавлення наукового ступеня доктора наук», затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 1197 від 7.11.2021 р., а Сорока Олена Михайлівна заслуговує на присудження наукового ступеня доктора психологічних наук (доктора наук) зі спеціальності 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи.

### **Офіційний опонент:**

доктор психологічних наук, професор,  
професор кафедри психології  
Херсонського державного університету  
МОН України



Ігор ПОПОВИЧ

*Підпис І.С. Поповича підтверджую*  
*Начальниця відділу кадрів* *Н.А.Кудас*  
*16.04.2024*

