

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ  
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
ЦЕНТРАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ  
Кафедра психології управління



**Т. В. КУЛАСВА**

**ПСИХОЛОГІЧНА ПРОГРАМА СПРИЯННЯ  
КОНСТРУКТИВНОМУ ПЕРЕЖИВАННЮ  
САМОТНОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

*Спецкурс*

*для здобувачів вищої освіти, PhD та слухачів курсів підвищення кваліфікації  
в системі післядипломної освіти*

**Київ – 2023**

*Схвалено і рекомендовано до друку вченою радою  
Центрального інституту післядипломної освіти  
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»  
(протокол № 6 від 12 вересня 2023 р.)*

**Рецензенти:**

- Брюховецька  
Олександра  
Вікторівна** — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
- Сердюк  
Людмила  
Захарівна** — доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

**Укладач:** Кулаєва Тетяна Валеріївна, магістр психології, викладач кафедри практичної психології, Київський Університет імені Бориса Грінченка, здобувач PhD кафедри психології управління Центрального інституту післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти». Київ, Україна.

**Т. В. Кулаєва**

Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці: спецкурс. Київ: НАПН України ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023. 23 с.

Навчально-методичну розробку присвячено висвітленню психологічних особливостей сприяння конструктивному переживанню самотності у дорослих.

Розробка містить навчально-тематичний план, програмний зміст, інформаційні матеріали для спецкурсу, а також завдання для самостійної роботи, питання для самоконтролю й список використаної та рекомендованої літератури.

Призначено здобувачам вищої освіти та PhD, слухачам курсів підвищення кваліфікації, викладачам закладів вищої освіти, інститутів післядипломної освіти, керівникам освітніх організацій, які займаються самоосвітою, а також усім, хто цікавиться проблемами конструктивного переживання самотності.

УДК 159.923(082)

© Т. В. Кулаєва, 2023

© ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| 1. Вступ.....  | 3  |
| 2. Навчально-тематичний план.....                      | 5  |
| 3. Зміст спецкурсу.....                                | 5  |
| 4. Завдання для самостійної роботи.....                | 8  |
| 5. Питання для самоконтролю.....                       | 8  |
| 6. Інформаційно-методичні матеріали для спецкурсу..... | 9  |
| 7. Література.....                                     | 21 |

## ВСТУП

Самотність як важливий феномен людського буття завжди була об'єктом багатьох досліджень в галузі гуманітарних знань. Традиційно цей складний та багатоаспектний конструкт розглядався з позиції дефіцитарного підходу, такого, що є травмуючим і неприємним для людини. Частково цей підхід актуальний і сьогодні, особливо в світлі мультидисциплінарних досліджень, в першу чергу, когнітивних та нейросоціальних наук.

Сьогодні, під час війни, проблема самотності в українському суспільстві є актуальною як ніколи через наймасштабнішу в своїй новітній історії хвилю людського переселення. Більшість українських родин вже стикнулися з проблемою часткового або повного руйнування соціальних зв'язків. Особливо це стосується проблеми українців, які вимушено виїхали за кордон і перебувають там у неповному складі родини, шукаючи прихистку від військових дій. Всі вони демонструють високий рівень самотності та потребують психологічної підтримки для конструктивного проживання цього складного стану.

Масштаби та наслідки цього суспільно-політичного явища ми ще тільки починаємо аналізувати та (з обережністю) прогнозувати, адже міграційні процеси досі тривають.

Сьогодні самотність розглядається не лише як життя наодинці з самим собою, тобто ситуативний тимчасовий стан при розлученні, удівстві, хворобі або втраті роботи [14], проте значно ширше – як дельта між бажаннями або потребами індивіда у спілкуванні та якістю його соціального оточення. Самотність, або радше атомізація, – це, в першу чергу, «хвороба» дорослих жителів мегаполісів, які багато працюють, чимало часу витрачають на дорогу, широко використовують новітні комунікативні пристрої та соціальні інтернет-мережі.

Проте своєрідною аксіомою більшості досліджень є визнання того факту, що переживання самотності й фізична ізоляваність людини є зовсім

нерівнозначними поняттями. При цьому в самому загальному наближенні, практично всіма авторами самотність зв'язується з переживанням людиною її «відірваності» від співтовариства людей, сім'ї, історичної реальності, гармонії всесвіту, нарешті, від власного «Я».

Разом з тим, практика діяльності закладів освіти свідчить про існування істотних психологічних небезпек в освітньому середовищі, пов'язаних, зокрема, з викликами сьогодення та тривалою соціально-економічною кризою.

Це зумовлює необхідність підготовки педагогічних працівників до більш конструктивного переживання такого травмуючого стану, як самотність. Одним із кроків на шляху до вирішення даної проблеми є даний спецкурс.

*Мета* спецкурсу полягає у висвітленні сутності переживання самотності та умов створення конструктивного переживання самотності у дорослому віці

У результаті опанування змісту даного спецкурсу слухачі – персонал освітніх організації отримають *знання* щодо сутності, особливостей та умов конструктивного переживання самотності у дорослому віці; *усвідомлять* власні стратегії долаючої поведінки; розвинуть *вміння* конструктивного переживання самотності у дорослому віці . Спецкурс розрахований на 12 годин, 6 з яких реалізуються у формі елементів тренінгу на очному етапі навчання, а 6 – через самостійну роботу на дистанційному етапі. За потреби кількість годин може бути змінена.

Основу інформаційно-методичних матеріалів спецкурсу складають авторські розробки (результати емпіричних досліджень та викладацько-тренерської роботи).

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

| Назви тем  | Вид занять    | Загальна кількість годин | У тому числі |        |
|--|---------------|--------------------------|--------------|--------|
|  |               |                          | ауд.         | самот. |
| ЗМ1. Сутність і показники самотності   | тем. дискусія | 4                        | 2            | 2      |
| ЗМ2. Умови створення конструктивного переживання самотності в дорослому віці | навч. тренінг | 8                        | 4            | 2      |
| Усього:  |               | 12*                      | 6*           | 6*     |

\* – за потреби кількість годин може бути змінена

### ЗМІСТ СПЕЦКУРСУ

**Тема 1.** Сутність і показники самотності (*тематична дискусія*)

*Мета:* актуалізація знань щодо сутності та показники самотності

*Питання для обговорення*

1. Уявлення про самотність в сучасних гуманітарних знаннях
2. Вікові особливості переживання самотності
3. Показники самотності.

*Література :* [1; 3; 6; 8; 11; 19; 22; 23].

**Тема 2.** Умови створення конструктивного переживання самотності в дорослому віці (*елементи тренінгу*)

*Мета тренінгу:* розвиток умінь педагогічних працівників щодо діагностики, попередження та подолання неконструктивного переживання

самотності в дорослому віці, застосування набутих знань та умінь у проблемних ситуаціях професійної діяльності.

*Завдання тренінгу:*

1. Оволодіння працівниками освітніх організацій знаннями про самотність та засоби її конструктивного переживання
2. Оволодіння методами діагностики рівня самотності та стратегій долаючої поведінки
3. Сприяння розвитку здатності педагогічних працівників до конструктивного переживання самотності в дорослому віці
4. Оволодіння працівниками освітніх організацій вмінням застосовувати набуті психологічні знання у практиці професійної діяльності.

**Вступ до тренінгу**

- *Мультимедійна презентація:* «Що ми сьогодні будемо робити?» (визначення мети і завдань тренінгу);
- *Групове обговорення теми:* «Як ми організуємо свою роботу?» (обговорення організаційних моментів – часу роботи, перерв, правил взаємодії учасників тощо).

**Етап 1 (підготовчий). Актуалізація працівниками освітніх організацій знань про самотність.**

- *Криголам:* «Мене звати ... Візитівка...».
- *Метод незавершених речень (з подальшим груповим обговоренням):* «Самотність – це ...».
- *Актуалізація опорних знань з теми* (див. інформаційно-методичні матеріали).

**Етап 2 (діагностичний). Визначення показників і рівнів самотності, а також особистих стратегій долаючої поведінки**

*Психологічний практикум:* діагностика показників і рівнів самотності за допомогою: а) методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) (Russell, 1996).[8], у модифікації Т. Кулаєвої (текст методики наведено в інформаційно-методичних матеріалах); б) Шкали

соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) ДіТомасо (DiTommaso, E.& Spinner) (1993) [9].

*Психологічний практикум:* визначення стратегій долаючої поведінки за опитувальником Р.Лазаруса та С.Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire) (Folkman & Lazarus, 1988) «Опитувальник засобів копінгу»[10] в адаптації Т. Кулаєвої (текст методики наведено в інформаційно-методичних матеріалах)\*; методики визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS) Е.Хайма 1988[11] в адаптації Т. Кулаєвої(текст методики наведено в інформаційно-методичних матеріалах)\*.

*Примітка.* Методики, позначені \*, залежно від ресурсів часу можуть вноситися (після відповідних консультацій) для самостійного опрацювання на дистанційному етапі навчання.

**Етап 3 (праксеологічний). Розвиток здатності особистості до конструктивного переживання самотності в дорослому віці.**

*Аналіз ситуацій:* аналізуються з власного досвіду ситуації переживання самотності дорослою особистістю та шляхи їх конструктивного подолання ;

- *Міні-лекції:* «Самотність: сутність, показники та гендерно-вікові особливості».

- *Групова робота:* актуалізація установки на власну відповідальність за конструктивне переживання самотності в дорослому віці (за допомогою вправ «Неіснуюча тварина», «Промова», «Коло мого життя», «Я-книга» та ін. (зразки – див. інформаційно-методичні матеріали).

- *Ділова гра «Засоби долаючої поведінки: я обираю конструктивні»;*

- *Проектна робота в малих групах:* створення проекту програми конструктивного переживання самотності в дорослому віці в закладі з його наступною презентацією.

**Етап 4 (акмеологічний). Закріплення і розвиток конструктивних особистісних новоутворень.**



Здійснюється через виконання спеціальних завдань для самотійної роботи на дистанційному етапі навчання.

### **Заключна частина тренінгу**

- *Рефлексивний аналіз: «Що дав мені тренінг?».*
- *Анкетне опитування: «Оцінка ефективності тренінгу».*
- *Побажання учасників один одному у вигляді «подарунків» власних позитивних рис особистості, що забезпечують можливість конструктивно діяти в різноманітних напружених умовах сьогодення.*

*Література: [1; 3; 6; 8; 11-14; 18; 21].*

### **ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

1. Проаналізувати приклади неконструктивного переживання (стресу) самотності в дорослому віці свідками яких Ви були, та пригадати, яким чином ці ситуації розішилися або Ви сприяли їх вирішенню.

2. Проаналізувати власну поведінку і визначити стратегію, яку Ви частіше за все використовуєте в проблемних ситуаціях педагогічної взаємодії. Як на Ваш погляд, це позначається на психологічній безпеці учасників освітнього процесу? Чи можна оптимізувати Вашу стратегію, Якщо так, то яким чином?

3. Скласти проєкт створення програми подолання наслідків неконструктивного переживання самотності в дорослому віці в закладі, в якому Ви працюєте.

### **ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

1. Що таке самотність?
2. Які складові самотності?
3. Дати гендерно-демографічну та вікову характеристики самотності.
4. У чому полягають причини неконструктивного переживання самотності дорослою особистістю?

5. Які існують методи вивчення самотності та засобів долаючої поведінки?

6. Які умови конструктивного переживання самотності в дорослому віці?

7. Яким чином педагогічний (науково-педагогічний працівник) може сприяти конструктивному переживання самотності дорослою особистістю?

## **ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СПЕЦКУРСУ**

### **БЛОК 1. ІНФОРМАЦІЙНО-СМИСЛОВИЙ КОМПОНЕНТ**

Самотність – складний, багатогранний соціально-психологічний феномен, який може бути представлений у вигляді моделі, що включає сукупність причин, видів і типів переживання і сприйняття самотності, реактивних станів, а також стратегій його подолання. Згідно Мустакаса, самотність – це *дельта між бажаннями або потребами індивіда у спілкуванні та якістю його соціального оточення*. [14]

**Складовими самотності є:**

1. *Когнітивна*

*Критерій:* усвідомлення, розуміння, тлумачення ситуації самотності

*Показники:*

- самосприймання себе загалом як людини, яка має близькість та якісне спілкування з іншими,
- сприймання самотності як ресурсу, у першу чергу, творчого,
- самоповага,
- наявність цілі в житті,
- задоволеність самореалізацією,

- локус контроль всередині себе, переконання у тім, що людина може контролювати своє життя та приймати рішення.

## 2. Афективна

*Критерій:* почуття, емоції, формує ставлення до самотності, упередження (негативні почуття), привабливість (позитивні почуття) і нейтральні емоції)

*Показники:*

- психологічне благополуччя,
- наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими,
- родинна підтримка, сприймання своєї родини як ресурсу,
- наявність романтичного партнера, емоційна захищеність,
- сприймання власного життя як осмисленого,
- емоційна насиченість життя.

## 3. Конативна

*Критерій:* використання стратегій долаючої поведінки

*Показники:*

- домінуючий тип копінг- стратегій- конструктивний (планомірне вирішення проблеми, звертання по допомогу до соціального оточення, позитивна переоцінка, самоконтроль;

- автономія, незалежність, здатність оцінювати себе виходячи з власних стандартів;

- толерантне ставлення до самотності, здатність залишатись наодинці з самим собою;

- безперервне самоудосконалення та самозростання;

- компетентність в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати обставини.

Як впливає з даних, наведених у Табл. 1, лише третина досліджуваних (32,3%) характеризується низьким рівнем самотності, 38,5% – середнім, а 29,2% – високим.

Таблиця 1

**Результати дослідження рівнів переживання самотності осіб дорослого віку**

*(за результатами емпіричного дослідження автора )*

| Рівні самотності | Кількість досліджуваних, у % |
|------------------|------------------------------|
| низький          | 32,3                         |
| середній         | 38,5                         |
| високий          | 29,2                         |

Фактично, понад половини досліджуваних (67,7%) переживають ізолюваність від інших людей, страждають від недостатнього спілкування, скаржаться на те, що оточуючі люди не розуміють їх, а також часто чекають на те, що знайомі або друзі зателефонують або напишуть. І лише 32,3% опитуваних зазначають, що не відчувають себе самотніми та мають людей, з якими можуть поділитись своїми думками, а також ці люди знають, якою людиною досліджуваний є насправді.

## ***БЛОК 2. ДІАГНОСТИЧНИЙ КОМПОНЕНТ***

### **Методика Р Лазаруса та С. Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire) (Folkman & Lazarus, 1988) «Опитувальник засобів копіngu»[10] в адаптації Т. Кулаєвої**

*Інструкція:* Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

| <b>Твердження</b>  |
|--|
| 1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті                   |
| 2. Мені ні з ким поспілкуватися  |
| 3. Для мене нестерпно бути таким самотнім                                    |
| 4. Мені не вистачає спілкування  |
| 5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене                                      |
| 6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть    |
| 7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися                           |
| 8. Я зараз не маю близької людини  |
| 9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї                 |
| 10. Я відчуваю себе покинутим  |
| 11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують |
| 12. Я почуваюся зовсім самотнім  |
| 13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі                              |
| 14. Мені дуже не вистачає компанії   |
| 15. Ніхто не знає яким я є насправді   |
| 16. Я відчуваю, ніби мене ізолювано від інших людей                          |
| 17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий                  |
| 18. Мені важко знаходити друзів  |
| 19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму                                   |
| 20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною                                 |

*Ключ до опрацювання результатів*

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь

самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

**Опитувальник Р.Лазаруса та С.Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire) (Folkman & Lazarus, 1988) «Опитувальник засобів копіngu»[10] в адаптації Т. Кулаєвої**

*Інструкція:* Вам пропонується 50 тверджень, які описують Вашу поведінку у важкій життєвій ситуації. Оцініть, як часто такі варіанти поведінки проявляються у Вас. Відмітьте потрібний варіант в таблиці позначками «\*» або «х».

| Опинившись у важкій ситуації, я... |  | ніколи | рідко | іноді | часто |
|------------------------------------|--|--------|-------|-------|-------|
|                                    |  | 0      | 1     | 2     | 3     |
| 1                                  | ...зосереджувався на тім, що мені потрібно було зробити далі- на подальшому кроці.                     | 0      | 1     | 2     | 3     |
| 2                                  | ...починав робити будь-що, знаючи, що хоча це все рівно не буде працювати, головне-робити хоча б щось. | 0      | 1     | 2     | 3     |
| 3                                  | ... намагався схилити тих, хто стоїть вище, до тогог, аби вони змінили свою думку.                     | 0      | 1     | 2     | 3     |
| 4                                  | ...говорив з іншими, аби більше дізнатися про ситуацію.  | 0      | 1     | 2     | 3     |
| 5                                  | ...критикував та докоряв собі.   | 0      | 1     | 2     | 3     |
| 6                                  | ...намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все так, як воно є.                                  | 0      | 1     | 2     | 3     |
| 7                                  | ...сподівався на чудо.   | 0      | 1     | 2     | 3     |
| 8                                  | ...змирявся з долею: буває, що мені не щастить.  | 0      | 1     | 2     | 3     |
| 9                                  | ...поводив себе так, ніби нічого не відбулося.   | 0      | 1     | 2     | 3     |
| 10                                 | ...намагався не показувати своїх відчуттів.  | 0      | 1     | 2     | 3     |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 11 | ... намагався побачити в ситуації щось позитивне.                                     | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | ...спав більше, ніж зазвичай.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | ...зривав свою злість на тих, хто спричинив мої проблеми.                             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | ...шукав співчуття та розуміння у когось.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | ...у мене виникла потреба висловити себе через творчість.                             | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | ...намагався забути все це.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | ...звертався за допомогою до фахівців.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | ...змінювався або зростав як особистість у позитивному напрямі.                       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | ...перепрошував чи намагався все заглидити.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | ...складав план дій.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | ...намагався дати якійсь вихід своїм почуттям.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | ... розумів, що сам викликав проблему.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 | ...набирався досвіду в цій ситуації.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | ...говорив з кимось, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.                      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | ...намагався поліпшити своє самовідчуття їжею, алкоголем, палінням або медикаментами. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | ...відчайдушно ризикував.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | ...намагався діяти не надто поспіхом, довіряючи першому пориву.                       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28 | ...знаходив іншу віру в щось.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 | ...знов відкривав для себе щось важливе.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | ... що-то міняв так, що все улаживалось.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | ...в цілому уникав спілкування з людьми.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | ...не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.              | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 | ...питав поради у родича або друга, яких поважав.                                     | 0 | 1 | 2 | 3 |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 34 | ...намагався, би інши не дізналися, як все погано.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | ...відмовлявся сприймати це дуже серйозно.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | ...говорив про те, що відчуваю.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | ...стояв на своєму і боровся за те, чого хотів.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | ...виміщав це на інших людях.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | ...користувався попереднім досвідом- мені вже доводилось потрапляти в такі обставини.                | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | ...знав, що слід робити, і подвіював свої зусилля, аби все залагодити.                               | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | ...відмовлявся вірити, що це дійсно трапилось.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | ...обіщів собі, що наступного разу все буде по-іншому.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | ...знаходив пару інших способів вирішення проблеми.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | ...намагався, аба мої емоції не дуже заважали мені в іншій справах.                                  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45 | ...щось змінював в собі.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | ...хотів, що б це все якось владналося або закінчилось.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | ...уявлялв собі, фантазував, як це могло б обернутися.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48 | ...молився.  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | ...прокручував в голові, що мені сказати та зробити.   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50 | ...думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююсь, і намагався наслідувати її. | 0 | 1 | 2 | 3 |

*Ключ до опрацювання результатів*

*Визначення стратегій долаючої поведінки (засобів копінгу)*

- **Конфронтація** – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- **Дистанціювання** – пункти 8, 9, 11, 16, 32, 35.



- **Самоконтроль** – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- **Пошук соціальної підтримки** – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- **Прийняття відповідальності** – пункти: 5, 19, 22, 42.
- **Втеча - уникання** – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- **Планування вирішення проблеми** – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- **Позитивна переоцінка** – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

### **Методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS)**

**Е.Хайма 1988[11] в адаптації Т. Кулаєвої**

**Інструкція.** Вам будуть запропоновані декілька тверджень (усього 26 питань, поділених на 3 блоки, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Намагайтесь пригадати, яким чином ви найчастіше вирішуєте проблеми. Підкресліть той номер, який Вам підходить (підкреслюйте все речення). У кожному блоці тверджень потрібно обрати лише один варіант, за допомогою якого ви долаєте труднощі.

Відповідайте, будь ласка, відповідно з тим, **як ви долаєте труднощі протягом останнього часу**. Пишіть перше, що спаде на думку.

#### **Блок А**

1. Говорю собі: «На даний момент є дещо важливіше, ніж складнощі».
2. Говорю собі: «Це доля, потрібно змиритися».
3. «Це несуттєві складнощі, не все так погано, на загал все добре».
4. Я не втрачаю самовладання та контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану.
5. Я намагаюся проаналізувати, все зважити та пояснити собі, що ж сталося.
6. Я говорю собі: «Порівняно з проблемами інших людей мої - це дрібниці».
7. Якщо щось сталося, то так угодно Богу.
8. Я не знаю, що робити, і мені часом здається, що мені не випутатись з цих складнощів.

9. Я надаю своїм випробуванням особливий зміст, долаючи їх, я удосконалюю себе.
10. На даний час я повністю не можу подолати складнощі, але з часом зможу подолати і їх, і більш серйозні.

### **Блок Б**

1. Я завжди глибоко обурений несправедливості долі і протестую.
2. Я впадаю у відчай, я ридаю та плачу.
3. Я подавляю емоції в собі.
4. Я завжди переконаний, що є вихід із складної ситуації.
5. Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені.
6. Я впадаю в стан безнадії.
7. Я вважаю себе винуватим і таким, що отримав по заслугі.
8. Я скаженію, стаю агресивним.

### **Блок В**

1. Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про складнощі.
2. Я намагаюся допомогти людям, і, піклуючись про них, забуваю і свої прикрощі.
3. Я намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватись на своїх неприємностях.
4. Я намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо).
5. Аби пережити складнощі, я беруся до здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземної мови тощо).
6. Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою.
7. Я використовую співробітництво із значимими для мене людьми для подолання складнощів.
8. Я зазвичай шукаю людей, які здатні дати мені добру пораду.

### *Ключ до опрацювання результатів*

Використовується переважно якісно-змістовний аналіз відповідей. У ключі кожне твердження пов'язане із певною копінг-стратегією. Якщо опитуваний вибирає конкретне твердження як найбільш звичне собі, передбачається, що копінг-стратегія буде для нього типовою.

Стратегії подолання стресів можуть бути: продуктивними, що дозволяють вирішити проблему, відносно продуктивними і непродуктивними.

У ключі копінг-стратегії наведено відповідно до тверджень. У дужках дано позначення: П- продуктивна копінг-стратегія, В-Відносно продуктивна, Н- непродуктивна копінг-стратегія.

#### **А. Когнітивні копінг стратегії**

1. Ігнорування - (Н).
3. Диссимуляція - (В).
4. Збереження самоопанування (В).
5. Аналіз проблеми - " (П).
6. Відносність (В).
7. Релігійність (В).
8. Розпач - " (Н).
9. Надавання сенсу - (В).
10. Установлення власної цінності (В).

#### **В. Емоційні копінг стратегії**

1. Протест - " (В).
2. Емоційна розрядка - " (Н).
3. Подавлення емоцій - " (Н).
4. Оптимізм - "" (П).
5. Пасивна кооперація -" (В).
6. Покора - " (Н).
7. Самозвинувачення- (Н).

8. Агресивність (Н).

### **В. Поведінкові копінг стратегії**

1. Відволікання - В).
2. Альтруїзм - (В).
3. Активне уникання - (Н).
4. Компенсація (В).
5. Конструктивна активність - (В).
6. Відступ - (Н).
7. Співробітництво - " (П).
8. Звертання (В).

## ***БЛОК 3. РОЗВИВАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ***

### **Зразки розвивальних вправ для використання у тренінгу\***

#### ***Вправа «Неіснуюча тварина».***

Учасникам пропонується намалювати неіснуючу тварину, придумати їй ім'я, а також описати де вона живе, що їсть, чого або кого боїться, з якими іншими тваринами конфліктує або співробітничас. Описуючи тварину, учасники тренінгу відкривають для себе притамані ним стратегії долаючої поведінки, а також шукають спільні з рештою учасників копінг-стратегії).

***Вправа «Промова».*** Трьом учасникам пропонується завдання: виголосити промову тривалістю 2-3 хвилину на будь-яку задану групою тему. Потім оратори повинні вийти з кімнати і підготуватися. Водночас тренер домовляється з групою про реакцію на виступ. Наприклад, перша промова буде зустрічатися схвально (посмішки, доброзичливі погляди, зацікавленість

---

\* зразки вправ є авторськими або являють собою авторські модифікації відомих тренінгових вправ Т. Яценко [4], В. Зливков[5] та ін.)

на обличчях), друга – холодно (байдужі обличчя, саркастичні посмішки), третю промову половина групи повинна зустрічати доброзичливо, друга половина – негативно. Репліки не рекомендуються. Після виступу оратори розказують про свій емоційний стан, відчуття і дають оцінки своїм виступам (у випадку необхідності тренер ставить навідні запитання). Потім перед ними розкривається «заговор» і відмічається важливість соціальної підтримки.

***Вправа «Коло мого життя».***

Учасникам дається завдання намалювати своє життя у вигляді кола (100-% діаграми), де у відсотках відповідно позначити значущі сфери свого життя – сім'я, робота, кохання, спорт, друзі, волонтерство, хобі тощо.

Зменшення деструктивного впливу стресу передбачає використання широко відомих вправ, у першу чергу, з акцентованих на **диханні та релаксації** («Заземлення», «Дихання 4-8», «Я- Книга» та ін).

## РЕКОМЕНДОВАНА ТА ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук О.І. (2013) *Соціально-психологічні механізми особистісного розвитку дорослої людини*. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [ред. кол. : С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін.] ; Т. I ; за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Вип. 38. К.-Алчевськ : ЛАДО, 2013. С. 347–351.
2. Варава Л. А. (2009) *Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації* : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Л. А. Варава. Київ
3. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції К. : Либідь, 1996. 264 с.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О. (2019). *Теорія та практика психологічних тренінгів*. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 209 с.
5. Beck A., Freeman A. (2015). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. Guilford Publications; 3rd edition
6. Blanchard J.M., Anthony B. (Eds.). (2013) *Aging in a community*. Chapel Hill, NC: Second Journey Publications.
7. Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
8. Di Tommaso E., Spinner B. (1993) *The Development and Initial Validation of Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA)*. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127–134.
9. Хаан, (1977). *Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization*. NewYork : AcademicPress
10. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire: Research Edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
11. Heim, E. (1995). *Coping-based intervention strategies*. *Patient Education and Counseling*, 26(1–3), 145–151
12. Lehr U. *Psychologie des Alterns* (2006) Berlin: Quelle & Meyer

13. Moos, R.H., & Billings, A.G. (1982). *Conceptualizing and measuring coping resources and processes*. In L. Goldberger and S. Breznitz (Ed.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 212–230). New York, NY : Free Press.
14. Moustakas C. E. (1972) *Loneliness and love*. N.Y. : Prentice-Hall
15. Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A source-book of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley Interscience.
16. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). *The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
17. Sonderby L. Ch. (2013) *Loneliness: an integrative approach/ Journal of Integrated Social Sciences* , 3(1): 1-29
18. Storr A. (2005) *Solitude: A return to the self*. N.Y.: Free Press
19. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press
20. Wurmser, León (1990). *Die Maske der Scham*. Berlin: Springer-Verlag (in German)

Університет менеджменту освіти НАПН України  
04053, м. Київ, вул. Січових стрільців, 52-А.