МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: **СТРАТЕГІЇ УНИКНЕННЯ СОРОМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Матуляк Поліна Володимирівна
Науковий керівник: Кушнір Е.А. викладач
кафедри психології
Рецензент: Томченко М.А., к.філол.н.
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____Матуляк Поліні Володимирівні_____

Тема роботи Стратегії уникнення сорому в юнацькому віці

керівник роботи Кушнір Є.А. викладач кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого—педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: провести огляд літератури щодо сорому та його уникнення в юнацькому віці; розкрити психологічні особливості прояву тривоги у юнаків; обґрунтувати вплив повсякденного життя на психологічний стан юнаків; визначити, чи існують відмінності в стратегіях уникнення сорому, які використовують підлітки, залежно від їхніх особистих характеристик, соціального контексту та типу соромливої ситуації.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 1 малюнок

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Кушнір Є.А. викладач		
Розділ 1	Кушнір Є,А. викладач		
Розділ 2	Кушнір Є.А. викладач		
Розділ 3	Кушнір Є.А викладач		
Розділ 4	Кушнір Є.А викладач		
Висновки	Кушнір Є.А. викладач		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень—травень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім та четвертим розділом	травень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ Матуляк П.В.

Керівник роботи _____ Кушнір Є.А

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 72 сторінок, 3 рисунка, 4 таблиці, 16 джерел, 2 додатка.

Об'єкт дослідження: феномен сорому в юнацькому віці

Предмет дослідження: стратегії уникнення сорому, які використовують підлітки.

Мета дослідження: вивчити різні стратегії, які підлітки використовують для уникнення сорому.

Гіпотеза дослідження: стратегії уникнення сорому у підлітків залежать від їх особистих характеристик, соціального контексту та типу соромливої ситуації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз сучасного стану проблеми креативності та творчого потенціалу; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками).

Наукова новизна: полягає у виявленні зв’язку між рівнем самооцінки, та впливу зовнішніх факторів на почуття сорому та його уникнення в юнацькому віці.

Результати дослідження можуть бути використанні у: отримані на основі дослідження знання, дозволять визначити як саме самооцінка та зовнішні фактори впливають на розвиток сорому в юнацькому віці, та на далі ми зможемо розробити стратегії та рекомендації які допоможуть уникнути сором.

СОРОМ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, САМООЦІНКА, СТРЕС, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН.

SUMMARY

Matulyak P.V. Strategies for Avoiding Shame in Youth.

Object of research: there is a phenomenon of shame in youth

Subject of research: there are shame avoidance strategies that teenagers choose.

The purpose of the research: explore different strategies teenagers use to avoid shame.

The hypothesis of the research: adolescents' shame avoidance strategies depend on their personal characteristics, social context, and type of embarrassing situation.

Research methods. Theoretical: theoretical analysis of the current state of the problem of creativity and creative potential; systematization and generalization of scientific literature on the research problem; empirical (testing according to psychodiagnostic methods).

A scientific innovation consists in identifying the connection between the level of self-esteem and the influence of external factors on the feeling of shame and its avoidance in youth.

Research results can be used in the knowledge obtained on the basis of research will allow us to determine exactly how self-esteem and external factors affect the development of shame in adolescence, and further we will be able to develop strategies and recommendations that will help to avoid shame.

SHAME, EMOTIONAL STATE, SELF-ESTEEM, STRESS, PSYCHOLOGICAL STATE.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. РОЗВИТОК САМООЦІНКИ..... 9
1.1Вплив позитивного самосприйняття на уникнення сорому 9
1.2 Розвиток навичок самопідтримки та саморегуляції емоцій 14
1.3 Застосування позитивного підходу до власних помилок і невдач.....19
РОЗДІЛ 2. РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК 25
2.1 Навчання ефективного спілкування та взаємодії з оточуючими 25
2.2 Використання ролевих ігор та сценарійних вправ для подолання сорому 30
2.3 Тренування навичок активного слухання та вміння висловлювати власні думки і почуття 35
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ 41
3.1 Вивчення та впровадження стратегій зменшення стресу 41
3.2 Розвиток уміння діяти в умовах несприятливих обставин 47
3.3 Тренування уміння швидко адаптуватися до нових ситуацій та реагувати на них конструктивно.....52
РОЗДІЛ 4. ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА……. 58
4.1 Результати методики дослідження самооцінки (С.А.Будассі)…….....58
4.2 Результати методики визначення комунікативних і організаторських схильностей (КОС)……60
4.3. Результати методики «Шкала диференціальних емоцій» К.Ізарда та методики "Шкала психологічного стресу psm-25 Лемура-Тесьє-Філліона"……62
4.4 Результати методики опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса……66
ВИСНОВКИ..... 69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 70
ДОДАТКИ..... 72

ВСТУП

Актуальність дослідження: дослідження сорому та його уникнення в юнацькому віці має важливе значення з кількох причин. По-перше, сором - це поширена емоція, яка може негативно вплинути на самопочуття, самооцінку та соціальні стосунки підлітків. По-друге, підлітки особливо вразливі до сорому через фізичні, емоційні та соціальні зміни, які вони переживають у цей час. По-третє, розуміння того, як підлітки переживають сором і як вони його уникають, може допомогти нам розробити програми профілактики та втручання, спрямовані на допомогу їм впоратися з соромом і покращити їхнє психічне здоров'я.

Мета цього дослідження - вивчити різні стратегії, які підлітки використовують для уникнення сорому.

Об'єктом дослідження є феномен сорому в юнацькому віці.

Предметом дослідження є стратегії уникнення сорому, які використовують підлітки.

Гіпотеза: Стратегії уникнення сорому у підлітків залежать від їх особистих характеристик, соціального контексту та типу соромливої ситуації.

Завдання:

1. Провести огляд літератури щодо сорому та його уникнення в юнацькому віці.
2. Розробити інструменти збору даних, такі як опитування та тестування, для оцінки стратегій уникнення сорому, які використовують підлітки.
3. Зібрати дані від підлітків за допомогою опитувань та тестування.
4. Проаналізувати дані, щоб визначити, чи існують відмінності в стратегіях уникнення сорому, які використовують підлітки, залежно від їхніх особистих характеристик, соціального контексту та типу соромливої ситуації.

5. Зробити висновки з результатів дослідження та запропонувати рекомендації щодо профілактики та втручання.

Методи:

1.Огляд літератури

2.Опитування

3.Тестування

Очікувані результати: очікується, що наше дослідження виявить, що підлітки використовують певні стратегії уникнення сорому залежно від їхніх особистих характеристик, соціального контексту та типу соромливої ситуації. Результати можуть допомогти нам краще зрозуміти, як підлітки переживають сором і як ми можемо допомогти їм розвивати здорові механізми подолання.

Значення дослідження: результати можуть бути використані для розробки програм профілактики та втручання, спрямованих на допомогу підліткам впоратися з соромом і покращити їхнє психічне здоров'я.

РОЗДІЛ 1.
РОЗВИТОК САМООЦІНКИ

1.1 Вплив позитивного самосприйняття на уникнення сорому

Уникнення сорому в юнацькому віці може бути важливим аспектом соціальної адаптації та саморозвитку. Особливо у чутливому періоді переходу від дитинства до дорослості, молоді люди зіштовхуються з низкою викликів, серед яких і формування власної ідентичності та відношення до себе самого. Позитивне самосприйняття грає важливу роль у збереженні психологічного благополуччя та емоційної стійкості (див. додаток А).

Регулярна практика позитивного мислення може стати потужним інструментом у формуванні здорового ставлення до себе. Вона допомагає молодій людині зосередитися на своїх сильних сторонах та досягненнях, а не на недоліках чи невдачах. Позитивне мислення сприяє розвитку впевненості та самовизначеності, що в свою чергу допомагає уникнути почуття сорому чи нездатності [6, 100].

Зосередження на власних сильних сторонах є ключовим елементом позитивного самосприйняття. Кожна особистість має унікальні якості та здібності, які варто розпізнати та цінувати. Підсилення своїх сильних сторін може відбуватися через різноманітні активності, від спорту до творчості, де молодь може виявити та розвинути свій потенціал.

Нарешті, позитивне самосприйняття може бути вирішальним фактором у подоланні сорому та страху перед відмовою. Коли людина має впевненість у собі та своїх здібностях, вона більш схильна до прийняття викликів та експериментів. Це допомагає молодим людям розширити свої горизонти та досягати нових висот у різних аспектах свого життя.

У підсумку, позитивне самосприйняття відіграє важливу роль у формуванні стійкого захисту від сорому у юнацькому віці. Регулярна практика позитивного мислення та підсилення власних сильних сторін сприяє розвитку впевненості, самовизначеності та готовності приймати виклики, що забезпечує позитивний розвиток особистості та соціальну адаптацію.

Встановлення реалістичних очікувань стосовно власних можливостей і досягнень є ключовим етапом у формуванні здорового самосприйняття та уникненні сорому. Юнацький вік часто супроводжується ідеалізацією та перебільшенням своїх здібностей та можливостей. Однак розуміння того, що кожна людина має свої обмеження і власні шляхи досягнення успіху, допомагає зберегти баланс у своєму само сприйнятті [13, 111].

Реалістичні очікування відображають усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, а також реальних можливостей і потенціалу. Занадто високі очікування можуть призвести до розчарування та невпевненості, тоді як занадто низькі можуть обмежувати розвиток та досягнення цілей.

Встановлення реалістичних очікувань базується на об'єктивному оцінюванні своїх можливостей і здібностей. Це може включати в себе аналіз своїх попередніх досягнень, здібностей, ресурсів, а також урахування обставин і обмежень, з якими можна зіткнутися.

Порівнюючи свої очікування з реальними можливостями, молоді люди можуть створити більш реалістичне уявлення про свої можливості та шлях до досягнення мети. Це допомагає уникнути розчарування та розвивати позитивне самосприйняття незалежно від результатів.

Крім того, реалістичні очікування стимулюють до розвитку і вдосконалення. Коли людина розуміє свої сильні та слабкі сторони, вона може працювати над вдосконаленням своїх навичок та компетенцій, що дозволяє досягати більших результатів і розвивати свій потенціал.

У підсумку, встановлення реалістичних очікувань є важливим етапом у формуванні здорового самосприйняття та уникненні сорому в юнацькому віці. Це допомагає зберегти баланс між амбіціями та можливостями, стимулює до розвитку та вдосконалення, а також сприяє психологічному благополуччю та емоційній стійкості.

Спілкування з позитивними людьми, які підтримують і надихають, є важливим аспектом формування позитивного самосприйняття та уникнення сорому в юнацькому віці. Взаємодія з людьми, які мають оптимістичний погляд на життя та вірять у власні можливості, може надихати і допомагати молодій людині переглянути свої власні переконання та погляди.

Позитивне спілкування створює атмосферу підтримки та розуміння, де молоді люди можуть відчути себе прийнятими та цінними. Це сприяє підвищенню самооцінки та позитивного ставлення до себе, що допомагає уникнути почуття сорому чи невпевненості [1, 510].

Спілкування з позитивними людьми може надихати до досягнення нових цілей та розвитку. Приклади успіху та підтримка від оточуючих можуть стати джерелом мотивації та енергії для молоді людини. Відчуття підтримки та визнання може стимулювати до активності та пошуку нових можливостей.

Також, спілкування з позитивними людьми допомагає створити оптимістичну атмосферу, де розвиваються дружба та довіра. Взаємне допомога та підтримка важливі для психологічного благополуччя та емоційної стабільності.

Важливо зауважити, що спілкування з позитивними людьми може відкривати нові горизонти та перспективи. Вони можуть поділитися своїм досвідом та порадами, які допоможуть розширити світогляд та зробити більш обґрунтовані рішення.

Отже, спілкування з позитивними людьми має велике значення для формування позитивного самосприйняття та уникнення сорому в юнацькому віці. Це створює атмосферу підтримки та мотивації, допомагає розвивати

позитивне ставлення до себе та світу навколо.

Поглиблення розуміння власної цінності і внутрішніх ресурсів є важливим етапом у процесі формування позитивного самосприйняття та уникнення сорому у юнацькому віці. Це означає зосередження на тому, що саме важливо для конкретної особистості, її моральних переконаннях, цілях та внутрішніх переконаннях.

Розуміння власної цінності включає у себе усвідомлення того, що кожна людина має унікальний набір якостей, досвіду і внутрішніх ресурсів, які роблять її цінною і унікальною. Це може включати в себе особистісні якості, такі як чесність, доброта, відданість, а також професійні та творчі здібності.

Поглиблення розуміння власних внутрішніх ресурсів передбачає усвідомлення своїх сильних сторін та здібностей, які можуть бути використані для досягнення цілей і подолання перешкод. Це може бути розвиток таких навичок, як емоційний інтелект, лідерські якості, творчість, вміння спілкуватися тощо [8, 20].

Поглиблення розуміння власної цінності і внутрішніх ресурсів допомагає молодій людині стати більш впевненою в собі і своїх можливостях. Вона може більш ефективно використовувати свої ресурси для досягнення цілей та розвитку як особистості.

Крім того, цей процес сприяє підвищенню самооцінки та самовизначеності. Усвідомлення власної цінності допомагає молодій людині переконатися у власних силах і відчути себе більш значущою у світі навколо. Вона починає бачити себе як цінного учасника суспільства з власним внеском і потенціалом.

Отже, поглиблення розуміння власної цінності і внутрішніх ресурсів відіграє важливу роль у формуванні позитивного самосприйняття та уникненні сорому у юнацькому віці. Цей процес допомагає зосередитися на своїх сильних сторонах та можливостях, що сприяє самовизначенню, розвитку і досягненню успіху.

Зосередження на досягненнях та успіхах, навіть у невеликих справах, є важливим аспектом позитивного самовизначення та уникнення сорому в юнацькому віці. Це означає усвідомлення і визнання своїх досягнень, навіть якщо вони здаються незначними або невеликими.

Дрібні успіхи є кроками на шляху до більших цілей і досягнень. Вони можуть включати в себе будь-яку діяльність, від успішного виконання завдання в школі або на роботі до досягнень у хобі чи спорті. Подібні малі перемоги формують позитивний настрій та впевненість у своїх можливостях.

Зосередження на досягненнях, навіть найменших, допомагає зміцнити позитивне самосприйняття. Це дає можливість відчути себе успішним та компетентним, що підвищує самовизначення та знижує рівень сорому чи невпевненості.

Зосередження на досягненнях допомагає побачити позитивні аспекти у буденних справах. Воно надає можливість цінувати кожен момент та відчувати себе вдалим навіть у невеликих речах. Це важливо для збереження психологічного благополуччя та підтримки емоційної стійкості.

Нарешті, зосередження на досягненнях надихає до подальших зусиль та розвитку. Успіхи, навіть невеликі, стимулюють до нових викликів та пошуку можливостей для зростання та вдосконалення. Вони допомагають створити позитивний цикл самовдосконалення та розвитку [5, 96].

У підсумку, зосередження на досягненнях та успіхах, навіть у невеликих справах, є важливим елементом позитивного самосприйняття та уникнення сорому в юнацькому віці. Це сприяє підвищенню самооцінки, розвитку позитивного настрою та мотивації до подальших досягнень.

Відмова від порівняння себе з іншими та прийняття власної унікальності є ключовим елементом позитивного самовизначення та уникнення сорому у юнацькому віці. Це означає визнання того, що кожна людина унікальна і має свої власні шляхи, можливості та перспективи.

Порівняння з іншими часто призводить до почуття невпевненості, невдоволеності або сорому. Молоді люди можуть відчувати себе непокритичними у порівнянні з іншими, або ж переконані, що не досягають стандартів, які встановлені іншими.

Важливо відмовитися від цього шкідливого порівняння та зосередитися на своїх власних унікальних якостях та досягненнях. Прийняття власної унікальності допомагає відчути себе цінним та важливим, незалежно від того, як виглядають інші.

Також, важливо розуміти, що порівняння з іншими може бути несправедливим, оскільки кожна людина має свої власні умови, обставини та шляхи. Те, що працює для одного, не обов'язково підходить для іншого, і навпаки. Прийняття власної унікальності допомагає відмовитися від такого неконструктивного порівняння.

Прийняття власної унікальності стимулює до розвитку особистості та самовираження. Кожна людина має щось особливе, що може принести у світ. Прийняття цієї унікальності дозволяє розкрити свій потенціал та зробити свій власний внесок у світ [2, 95].

Отже, відмова від порівняння себе з іншими та прийняття власної унікальності є важливим кроком у формуванні позитивного самосприйняття та уникненні сорому в юнацькому віці. Це допомагає відчути себе цінним та важливим, розвивати свій потенціал та зробити свій власний внесок у світ.

1.2 Розвиток навичок самопідтримки та саморегуляції емоцій

Здатність керувати своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації зберігається ключовим аспектом психологічного благополуччя. Для юнацького віку, коли емоційна стійкість ще формується, розвиток навичок самопідтримки та саморегуляції є надзвичайно важливим. Одним із ефективних способів досягнення цього є вивчення технік глибокого дихання та релаксації. Глибоке дихання дозволяє знизити рівень стресу та

тривожності, оскільки воно активує парасимпатичну нервову систему, що відповідає за релаксацію та відновлення. Під час глибокого дихання людина зосереджується на повільному та глибокому вдиханні, заповнюючи легені повітрям через носові отвори, а потім повільному видиху через рот. Цей процес допомагає знизити частоту серцевих скорочень, заспокоїти розум та зменшити напругу у м'язах [4].

Релаксаційні техніки також можуть включати медитацію та візуалізацію. Медитація допомагає відчути зосередженість та спокій шляхом уваги до власного дихання та відчуттів у тілі. Це може бути особливо корисним для молодих людей, які шукають спосіб зняти напругу та покращити свою концентрацію. Візуалізація включає уявлення себе у спокійному, безпечному місці або ситуації, що допомагає зменшити тривогу та страх.

Вивчення цих технік може бути частиною широкої програми психологічного навчання в школах або в позашкільних групах. Воно може включати як індивідуальні, так і групові заняття, щоб допомогти молодим людям зрозуміти, як застосовувати ці навички у реальному житті. Важливо навчити їх, що ці методи можуть бути використані в будь-який момент для зменшення стресу та покращення самопочуття. Регулярна практика цих технік може сприяти розвитку здатності до саморегуляції емоцій та стійкості до стресу, що буде корисним у подальшому житті.

Практика медитації та уваги може стати потужним інструментом для покращення зосередженості та спокою, особливо у юнацькому віці, коли розум та емоційна стійкість все ще формуються. Медитація - це процес свідомого спокою, у якому людина зосереджується на певному об'єкті або процесі, такому як дихання чи мантра, і намагається зберегти увагу в теперішньому моменті. Це допомагає відокремитися від «пліч-о-плічного» стресу та перейти у внутрішній спокій [7, 302].

Практика медитації може посилити здатність до уваги та зосередженості, оскільки вона навчає розум контролювати свої думки та емоції. У юнацькому віці, коли розум часто розгублений та розсіяний, медитація може стати засобом повернення до моменту та зосередження на теперішньому.

Увага - це ключовий елемент медитації, а також навичка, яку можна розвивати поза медитаційними сеансами. Уважність означає бути свідомим до того, що відбувається у даний момент без суджень або реакцій. Вона допомагає розпізнавати свої емоції та думки, не дозволяючи їм впливати на ваш спокій. Практика уваги може зробити розум більш гнучким та стійким до стресу.

Для багатьох молодих людей, особливо тих, хто має схильність до тривожності або розсіяності, медитація та увага можуть стати ефективними засобами зняття напруги та покращення рівня спокою. Поступове вдосконалення цих навичок може відчутно покращити якість життя, допомагаючи молоді зосередитися на важливих завданнях та відчувати більше емоційної стійкості.

Розвиток емоційної грамотності у юнацькому віці є ключовим аспектом соціального та емоційного розвитку. Це означає не лише розуміння власних почуттів, але й вміння виражати їх адекватно та ефективно. Усвідомлення та вираження власних емоцій може допомогти молоді краще розуміти себе, свої потреби та бажання, а також сприяти встановленню здорових міжособистісних відносин.

Важливо навчити молодих людей розпізнавати та називати свої почуття. Часто у юнацькому віці емоції можуть бути заплутані або невизначені, що може призвести до стресу та неприємностей у спілкуванні з іншими. Навчання виразності емоцій допомагає молодим людям розуміти, як вони себе почувають, та знаходити здорові способи вираження своїх емоцій.

Також важливо навчити молодих людей розуміти контекст своїх почуттів. Це означає розглядати ситуацію, що викликає емоції, з різних сторін та знаходити способи адекватно реагувати на неї. Це може допомогти уникнути непотрібних конфліктів та забезпечити здорові міжособистісні відносини [11, 57].

Навчання виразності емоцій та розуміння контексту допомагає молодим людям розвивати емпатію та сприйняття інших. Вміння розпізнавати та виражати власні почуття може сприяти кращому спілкуванню та розв'язанню конфліктів з оточуючими. Таким чином, розвиток емоційної грамотності у юнацькому віці є важливим кроком у формуванні здорової та щасливої особистості.

Встановлення здорових меж є важливим аспектом емоційного благополуччя та саморегуляції у юнацькому віці. Це означає визначення кордонів у тому, як багато емоційного чи психологічного навантаження може перевантажити людину, та уміння вчасно відпочивати та відновлювати себе перед тим, як досягнути критичного рівня напруги.

Для багатьох молодих людей, особливо тих, хто має схильність до перфекціонізму чи завищених очікувань, установлення меж може бути важким завданням. Вони можуть почувати, що повинні постійно працювати або досягати високих результатів, і це може призвести до перевтомленості та стресу. Важливо навчити їх розпізнавати ознаки втоми та перевантаження і навчати їх звертатися за допомогою, коли це потрібно [16, 143].

Здорові межі також означають уміння виражати свої потреби та встановлювати кордони у стосунках з іншими людьми. Це може включати уміння відмовитися від заняття або звільнення від обов'язків, коли вони відчувають, що не можуть їх виконати, або установлення чітких меж у відносинах, щоб запобігти використанню чи перевантаженню.

Важливо пам'ятати, що встановлення здорових меж - це не про відмову від викликів чи цілей, а про збереження емоційного та психічного здоров'я в процесі досягнення цих цілей. Це про визнання важливості власного

благополуччя та уміння дбати про себе у періоди інтенсивної діяльності. Встановлення здорових меж є ключовим елементом саморегуляції та емоційної стійкості у юнацькому віці, що допомагає зберегти баланс та впоратися зі стресом та викликами життя.

Використання позитивних афірмацій та самомотивації є потужним інструментом для збереження позитивного настрою та підтримки емоційного благополуччя. Позитивні афірмації - це короткі фрази чи мантри, які ми повторюємо собі для підтримки позитивних думок та відчуттів. Вони допомагають переорієнтувати увагу на позитивні аспекти життя та зберігати оптимізм у будь-яких ситуаціях.

Завдяки практиці позитивних афірмацій, молоді люди можуть змінити своє внутрішнє мовлення на більш підтримуюче та дбайливе. Замість того, щоб залишатися затяжно у власних негативних думках, вони можуть активно впливати на свій внутрішній діалог, наповнюючи його позитивними, сприяючи зростанню самоповаги та самовпевненості.

Самомотивація, в свою чергу, є внутрішнім джерелом енергії та наполегливості. Вона дозволяє молодим людям розвивати внутрішню впевненість у своїх здібностях та впливати на свою поведінку для досягнення мети. Зосередженість на позитивних цілях та досягненнях допомагає створити позитивний настрій та підтримувати молодих людей під час викликів [10, 175].

Важливо, щоб позитивні афірмації були особистими та значущими для конкретної людини. Вони можуть стосуватися її цілей, сильних сторін, внутрішніх переконань чи життєвих цінностей. Чим більше афірмації відповідають індивідуальним потребам та характеру людини, тим ефективніше вони будуть у підтримці позитивного настрою та емоційного благополуччя.

Вивчення та впровадження стратегій перенаправлення негативних думок та емоцій є важливою складовою процесу саморегуляції емоцій та підтримки позитивного настрою у юнацькому віці. Часто молоді люди

можуть відчувати себе перевантаженими негативними думками чи емоціями, які виникають в реакції на стресові ситуації чи життєві труднощі. У таких випадках важливо навчити їх переорієнтувати свою увагу та зосереджувати її на позитивних аспектах.

Однією з ключових стратегій є перенаправлення уваги на позитивні аспекти ситуації. Це може включати увагу до позитивних моментів, навколишнього середовища або власних досягнень. Замість того, щоб залишатися зачепленими негативними думками, молоді люди можуть свідомо визначати та фокусуватися на позитивних аспектах свого життя.

Ще однією корисною стратегією є переформулювання негативних думок у позитивні твердження. Наприклад, замість "Я не зможу це зробити", можна сказати "Я зроблю все можливе, щоб досягти успіху". Це допомагає змінити внутрішній діалог на впевненого у своїх здібностях та можливостях.

Також важливо навчити молодих людей приймати негативні емоції та думки без суджень чи відкидання. Вони можуть бути природною реакцією на стрес чи труднощі, і важливо навчити їх розуміти та приймати їх без суджень. Прийняття негативних емоцій допомагає знизити їх вплив та зосередити увагу на здорових способах реагування на них.

Загалом, вивчення та впровадження стратегій перенаправлення негативних думок та емоцій на позитивний шлях є важливими навичками для збереження психологічного благополуччя та підтримки емоційного стану у юнацькому віці. Ці навички допомагають молодим людям розвивати позитивне сприйняття світу та зберігати оптимізм у будь-яких умовах [14, 187].

1.3 Застосування позитивного підходу до власних помилок і невдач

Розуміння того, що помилки є нормальною частиною навчання та розвитку, є ключовим аспектом уникнення сорому в юнацькому віці. Помилки навчають нас цінним урокам. Кожна помилка - це можливість

зростати, вдосконалюватися та розвиватися. Коли ми розуміємо, що ніхто не є ідеальним і що навіть найуспішніші люди роблять помилки, ми починаємо ставитися до них не як до невдачі, а як до можливості вчитися та рости.

Позитивний підхід до помилок допомагає зберегти віру у себе та свої здібності. Замість того, щоб критикувати себе за помилки, варто дивитися на них як на кроки на шляху до досягнення своїх цілей. Коли ми відчуваємо себе позитивно налаштованими до своїх помилок, ми стаємо більш впевненими і готовими ризикувати, що сприяє нашому особистому та професійному зростанню [3, 592].

Крім того, позитивний підхід до помилок створює атмосферу відкритості та взаємопідтримки. Коли ми демонструємо відкритість відносно своїх помилок, ми будуємо сприятливе середовище для навчання та розвитку не лише для себе, але й для інших. А це може стати поштовхом для збереження здорового самопочуття та відносин у колективі, що є важливим елементом психологічного благополуччя підлітків.

Прийняття помилок як можливості для вдосконалення та зростання є важливим аспектом психологічного розвитку в юнацькому віці. Коли ми вміємо приймати помилки не як невдачу, а як шанс на вдосконалення, ми перетворюємо їх на цінний досвід. Це допомагає нам переглядати наші недоліки як потенційні можливості для розвитку та покращення, а не як причину для розпачу чи сорому.

Коли ми приймаємо помилки як можливість для вдосконалення, ми змінюємо своє ставлення до них. Замість того, щоб поглиблюватися в самокритиці та розчаруваннях, ми ставимо перед собою завдання знайти в них корисні уроки. Це сприяє нашому особистісному розвитку та формуванню позитивного менталітету, що є важливим для подальшого успіху та самовдосконалення.

Крім того, коли ми бачимо помилки як можливість для вдосконалення, ми стаємо більш готовими до викликів та ризиків. Ми не боїмося невдачі, оскільки розуміємо, що навіть у випадку невдачі ми можемо отримати цінний

досвід. Це дозволяє нам більш відкрито відноситися до нових можливостей та експериментів, що збільшує нашу готовність до прийняття викликів та досягнення нових висот.

У кінцевому підсумку, прийняття помилок як можливості для вдосконалення та зростання допомагає нам розвивати стійкість, позитивний менталітет та готовність до подальшого розвитку. Це важливий елемент будь-якого процесу навчання та самовдосконалення, який допомагає нам стати кращими версіями самих себе.

Аналіз помилок з метою винесення цінних висновків та уроків для майбутнього є важливим етапом у процесі навчання та особистісного розвитку. Коли ми здатні докладно розглядати свої помилки, ми отримуємо можливість вивчити їхні причини та наслідки, що сприяє нашому зростанню як особистості [9, 335].

Під час аналізу помилок ми можемо виявити певні шаблони поведінки чи дії, які призводять до невдач. Це дозволяє нам розпізнати образи, які можна змінити або покращити, щоб уникнути подібних помилок у майбутньому. Наприклад, якщо ми помічаємо, що завжди відкладаємо важливі завдання на потім і це призводить до стресу та невдач, ми можемо розробити стратегії керування часом для покращення нашої продуктивності.

Крім того, аналіз помилок допомагає нам зрозуміти наші сильні та слабкі сторони. Ми можемо визначити області, де ми відчуваємо себе найбільш впевнено, а також ті, де нам ще потрібно попрацювати. Це дає нам можливість сконцентрувати свої зусилля на покращенні наших навичок та компетенцій, що є важливим для досягнення успіху в майбутньому.

Найважливіше, аналіз помилок допомагає нам винести цінні висновки та уроки для майбутнього. Ми можемо використати ці висновки для покращення наших стратегій та прийомів, а також для уникнення подібних помилок у майбутньому. Кожна помилка стає можливістю для росту та самовдосконалення, якщо ми готові взяти з неї уроки та вдосконалити свої дії у майбутньому.

Підтримка себе в складних ситуаціях шляхом нагадування про свою силу та ресурси є важливою складовою здорового психологічного стану в юнацькому віці. Коли ми опиняємося перед викликом чи невдачею, важливо мати засоби для того, щоб зберегти позитивне ставлення до себе та своїх можливостей.

Нагадування про свою силу та ресурси може допомогти зберегти віру у себе в складних моментах. Коли ми згадуємо про свої минулі досягнення, або про те, як ми подолали подібні труднощі у минулому, це дає нам впевненість у своїх здібностях та можливостях подолати і поточну ситуацію [14, 185].

Додатково, підтримка себе шляхом нагадування про свою силу допомагає підтримувати позитивний менталітет. Замість того, щоб залишатися у зоні негативу та розчарування, ми перенаправляємо свою увагу на позитивні сторони ситуації та на свої внутрішні ресурси, що можуть допомогти нам її подолати.

Нагадування про свою силу та ресурси може також сприяти нашій здатності знаходити конструктивні шляхи виходу зі складних ситуацій. Коли ми усвідомлюємо, що ми маємо в собі потрібні навички, знання та силу для подолання труднощів, ми стаємо більш впевненими в своїх можливостях знаходити та втілювати ефективні рішення.

У кінцевому підсумку, підтримка себе шляхом нагадування про свою силу та ресурси є важливим елементом психологічної стійкості та самовпевненості в юнацькому віці. Це допомагає нам зберегти позитивне ставлення до себе та своїх можливостей навіть у найважчі моменти, що сприяє нашому загальному благополуччю та успіху.

Звернення уваги на досягнення, що були отримані попри помилки та невдачі, має велике значення для психологічного здоров'я та самооцінки в юнацькому віці. Коли ми навчаємося підтримувати позитивне сприйняття себе, навіть у ситуаціях, коли ми робимо помилки, ми розвиваємо стійкість та впевненість у собі.

Звернення уваги на досягнення допомагає нам підтримувати позитивне ставлення до себе та своїх можливостей. Коли ми свідомо фокусуємося на наших успіхах і досягненнях, ми навчаємося бачити себе як компетентних та здатних досягати цілей осіб. Це зміцнює нашу самооцінку та допомагає нам відчувати себе впевненіше у своїх можливостях [8, 20].

Додатково, звернення уваги на досягнення надає нам позитивного стимулу для подальшого розвитку. Коли ми визнаємо свої успіхи, навіть у контексті помилок та невдач, ми починаємо бачити кожну ситуацію як можливість для росту та вдосконалення. Це стимулює нас до постійного самовдосконалення та досягнення нових цілей.

Крім того, звернення уваги на досягнення допомагає нам побудувати позитивне сприйняття своєї життєвої траєкторії. Замість того, щоб зосереджуватися лише на негативних аспектах помилок та невдач, ми розглядаємо їх як частину нашого шляху до успіху. Це допомагає нам розвивати оптимістичне бачення свого майбутнього та переконання в тому, що ми здатні подолати будь-які перешкоди, що зустрічаються на нашому шляху.

Звернення уваги на досягнення попри помилки та невдачі є важливим елементом підтримки психологічного благополуччя та самовизначення в юнацькому віці. Це допомагає нам розвивати стійкість, самооцінку та оптимістичне бачення свого майбутнього, що є важливим для успіху та щастя в житті.

Практика самоспостереження та самопідтримки у важких моментах є важливим елементом розвитку самосвідомості та психологічної стійкості в юнацькому віці. Коли ми навчаємося спостерігати за своїми внутрішніми процесами та реакціями на стресові ситуації, ми отримуємо можливість краще розуміти себе та знаходити способи для підтримки себе в цих моментах.

Практика самоспостереження допомагає нам розпізнати наші емоції, думки та фізичні відчуття в реальному часі. Це дає нам можливість зрозуміти, які саме аспекти ситуації викликають стрес, та знайти способи для зняття напруги та підтримки себе. Наприклад, якщо ми помічаємо, що наші думки стають негативними у важких моментах, ми можемо використовувати техніки релаксації або позитивного мислення для зміни нашого ставлення до ситуації [16, 144].

Практика самоспостереження також допомагає нам навчитися відповідальності за свої дії та вибори. Коли ми розуміємо, які саме дії чи реакції призводять до певних наслідків, ми стаємо більш свідомими до своїх власних виборів. Це дає нам можливість керувати своїм життям більш ефективно та відповідально.

Навчання відповідальності за свої дії та вибори також включає в себе прийняття наслідків своїх вчинків. Коли ми розуміємо, що ми відповідальні за свої дії, ми приймаємо активну роль у формуванні свого життя та впливі на своє оточення. Це сприяє нашому особистісному зростанню та розвитку, оскільки ми стаємо більш самосвідомими та свідомими до своїх власних цінностей та цілей.

З цього ми можемо зробити висновок, що практика самоспостереження та навчання відповідальності за свої дії та вибори є важливими елементами психологічного розвитку в юнацькому віці. Вони допомагають нам розуміти себе краще, керувати своїм життям ефективніше та розвивати власні потенційні можливості [6, 99].

РОЗДІЛ 2.
РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК

2.1 Навчання ефективного спілкування та взаємодії з оточуючими

Уникнення сорому в юнацькому віці може стати завданням, що вимагає уваги та певної стратегії. Один із ключових аспектів цієї стратегії полягає у навчанні ефективного спілкування та взаємодії з оточуючими. Вивчення невербальних засобів спілкування, таких як жести, міміка та тон голосу, є невід'ємною частиною цього процесу [3, 592].

Здатність контролювати своє тіло та вираз обличчя дозволяє зрозуміти, які сигнали ми висилаємо у свій адресат. Навчитися впевнено користуватися цими засобами можна через спеціальні тренування та спостереження за власними та чужими реакціями. Розуміння, які жести чи мімічні вирази є відкритими та сприймаються позитивно, а які можуть викликати негативну реакцію, допомагає уникнути непорозумінь та незручних ситуацій.

Крім того, важливо враховувати тон голосу у спілкуванні. Він може передавати не лише змістовну інформацію, а й емоційний стан співрозмовника. Збалансований, ввічливий тон голосу сприяє позитивній атмосфері у розмові та сприймається як вияв поваги до співрозмовника.

Засвоєння цих навичок дозволяє молодій людині відчувати себе більш комфортно у спілкуванні з оточуючими та знижує рівень стресу в соціальних ситуаціях. Крім того, це сприяє побудові позитивних взаємин з іншими людьми, що є важливим аспектом формування психосоціальної адаптації в юнацькому віці.

Розвиток навичок активного слухання відіграє ключову роль у побудові успішних взаємин та уникненні сорому в юнацькому віці. Цей процес передбачає не лише здатність чути слова співрозмовника, але й здатність розуміти їхню сутність, враховуючи його емоційний стан та іншу точку зору.

Активне слухання полягає у зосередженні на тому, що говорить інша особа, без переривання та передчасних висновків. Це означає вміння відкрито приймати іншу точку зору, навіть якщо вона відрізняється від власної. Розуміння емоційного стану співрозмовника допомагає виявити співчуття та підтримку у важкі моменти, що відображається на якості спілкування та побудові відносин.

Під час активного слухання важливо не лише фізично присутнім, а й емоційно налаштованим до співрозмовника. Це означає виявлення інтересу та уваги до його слів, що створює відчуття важливості та поваги. Розкриття своїх емоцій у відповідь на те, що говорить співрозмовник, сприяє зближенню та встановленню довіри [15, 190].

Активне слухання також передбачає вміння виявляти емпатію та співчуття до іншої особи. Розуміння та прийняття її емоцій допомагає створити позитивне спілкування, що є важливим фактором уникнення сорому та конфліктів у юнацькому віці.

Розвиток навичок активного слухання включає в себе здатність не лише чути слова, а й розуміти їхню сутність, враховуючи емоційний стан співрозмовника та його точку зору. Це сприяє побудові позитивних взаємин та уникненню сорому в юнацькому віці.

Використання позитивної мови та вираження вдячності є важливими аспектами підтримки конструктивної взаємодії, особливо в юнацькому віці, коли формується ставлення до спілкування та взаємин з оточуючими. Позитивна мова сприяє створенню атмосфери відкритості та взаєморозуміння, що робить спілкування більш приємним та ефективним.

Використання позитивної мови передбачає уникнення негативних висловлювань та акцентування уваги на позитивних аспектах ситуацій чи спілкування. Це може включати в себе заохочення, вирази підтримки та компліменти, що створюють сприятливу атмосферу для продуктивної взаємодії [4].

Вираження вдячності є ще одним важливим аспектом конструктивної взаємодії. Висловлення подяки демонструє повагу та визнання зусиль співрозмовника, що сприяє зближенню та позитивним відносинам. Крім того, вдячність підтримує позитивний настрій та психологічний комфорт у взаємодії.

Уникнення критики та негативних висловлювань, а також активне використання позитивної мови та вираження вдячності, сприяють підтримці конструктивної взаємодії, зміцнюють позитивні відносини та сприяють ефективному спілкуванню. Ці навички є важливими у навчанні юнацької аудиторії сприймати та віддавати позитивні сигнали у взаємодії з оточуючими.

Практика використання уточнювальних запитань є важливим інструментом для поліпшення розуміння інших людей та їхніх потреб. Уточнювальні запитання допомагають отримати більше інформації про те, що каже співрозмовник, та розкрити його думки, почуття та потреби більш детально.

Запитання, які спрямовані на уточнення, дозволяють поглибити розуміння теми чи проблеми, яку обговорюють, та розкрити додаткові аспекти. Наприклад, запитання типу "Можете розкрити це детальніше?" або "Що саме ви маєте на увазі?" допомагають уточнити сутність висловлювань та уникнути непорозумінь.

Використання уточнювальних запитань також допомагає підтримати активне спілкування та показати інтерес до думок та почуттів іншої людини. Підтримка відкритого спілкування сприяє побудові довірливих відносин та зміцнює зв'язки між співрозмовниками.

Уточнювальні запитання можуть також допомогти виявити потреби та очікування співрозмовника, що важливо для побудови ефективних взаємин. Пошук спільних точок зору та розуміння потреб іншої людини створює основу для співпраці та спільного досягнення мети.

Практика використання уточнювальних запитань сприяє поліпшенню якості спілкування, поглибленню розуміння інших людей та їхніх потреб, а також підтримує позитивні та конструктивні взаємини. Цей навик є важливим у навчанні юнацької аудиторії активно слухати та розуміти інших, що сприяє розвитку емпатії та соціальних навичок.

Тренування навичок вирішення конфліктів та пошуку компромісних рішень є важливим елементом соціального навчання для молоді. У юнацькому віці особливо важливо вміти ефективно вирішувати конфлікти, оскільки цей період часто супроводжується великою кількістю соціальних взаємодій та ситуацій, де можуть виникати розбіжності [13, 110].

Тренування вирішення конфліктів передбачає навчання молоді важливим навичкам, таким як спілкування, емпатія, здатність бачити ситуацію з різних точок зору та уміння шукати компроміси. Знання різних стратегій вирішення конфліктів, таких як активне слухання, пошук альтернативних рішень та спільний пошук компромісів, допомагають молоді знаходити конструктивні виходи з складних ситуацій.

Пошук компромісних рішень передбачає готовність до поступок та здатність знайти спільне рішення, яке задовольняє інтереси всіх сторін. Цей підхід сприяє побудові взаєморозуміння та співпраці, а також зменшує ризик подальших конфліктів.

Тренування навичок вирішення конфліктів та пошуку компромісних рішень може включати в себе рольові ігри, дискусії та групові вправи, які сприяють розвитку соціальних навичок та вмінню працювати в команді. Ці практичні заняття допомагають молоді не лише засвоїти теоретичні знання, а й навчити їх застосовувати на практиці, що є ключовим для успішного вирішення конфліктів у реальному житті.

Тренування навичок вирішення конфліктів та пошуку компромісних рішень є важливим аспектом соціального розвитку молоді. Ці навички допомагають зберегти гармонію та сприятливий клімат в соціальному середовищі, сприяють побудові стійких відносин та розвитку ефективного

спілкування.

Вивчення культурних особливостей спілкування є ключовим аспектом для досягнення ефективної взаємодії з представниками різних культур. У сучасному світі, де глобалізація зростає, вміння адаптуватися до різних культурних контекстів стає важливим для успішного спілкування та досягнення спільних цілей.

Вивчення культурних особливостей спілкування передбачає розуміння різниць у вживанні мови, жестів, виразів обличчя та інших невербальних засобів спілкування у різних культурах. Наприклад, те, що розуміється як ввічливе чи прийнятне в одній культурі, може бути сприйняте як неприязне чи недопустиме в іншій.

Дослідження культурних особливостей спілкування також передбачає вивчення основних цінностей, вірувань та норм кожної культури. Це допомагає уникнути конфліктів та непорозумінь, а також створює можливості для побудови плідних взаємин.

Однією з ключових стратегій вивчення культурних особливостей є відкритість до вивчення та розуміння інших культур. Це означає відкритість до нових досвідів, готовність до сприйняття різноманітності та вміння відмовитися від стереотипів [9, 335].

Крім того, вивчення культурних особливостей спілкування включає в себе активну участь у міжкультурних обмінах, тренінгах та курсах, де можна отримати практичні навички взаємодії з представниками різних культур.

Вивчення культурних особливостей спілкування є важливим елементом для досягнення ефективної взаємодії з представниками різних культур. Це допомагає побудувати та зміцнити взаєморозуміння, сприяє розвитку толерантності та сприйняттю різноманітності як цінності.

2.2 Використання рольових ігор та сценарійних вправ для подолання сорому

Підлітковий вік може бути особливо чутливим періодом у житті людини, коли соціальні навички та самооцінка формуються і визначаються. Сором - це одна з емоцій, яка часто виникає в цей період через бажання приховати власні недоліки або боязнь бути осудженим оточуючими. Однак використання ролевих ігор та сценарійних вправ може бути ефективним способом подолання цієї емоції [7, 303].

Розігрування ситуацій, що викликають сором, у безпечній ігровій обстановці дозволяє підліткам експериментувати зі своїми реакціями та способами взаємодії без реальних наслідків. Це надає можливість відчути контроль над ситуацією та навчитися ефективним стратегіям управління емоціями. Під час таких ігор підлітки можуть розігрувати різні ролі, відтворюючи якісь типові сценарії, що спричиняють сором, і шукати способи виходу з них.

Ключовим аспектом цього методу є створення безпечного простору, де учасники можуть відчувати себе комфортно і захищено. Важливо, щоб ведучий гру контролював інтеракції між учасниками та стимулював відкрите обговорення емоційних реакцій та стратегій подолання сорому.

Рольові ігри також допомагають учням розвивати емпатію, оскільки вони вимагають уваги до перспективи інших учасників та здатність співпереживати їхнім емоціям. Це може сприяти покращенню міжособистісних відносин і сприяти зменшенню відчуття сорому, оскільки учні більш глибоко розуміють, що емоції - це нормальна індивідуальна реакція, і всі мають право на них.

Рольові ігри можуть сприяти формуванню самосвідомості та самовпевненості. Коли учасники беруть на себе різні ролі та діють у вигаданому сценарії, вони можуть відчути себе більш впевненими у власних здібностях та здатними ефективно впоратися зі складними ситуаціями [2, 94].

Використання ролевих ігор та сценарійних вправ є важливим інструментом для підтримки підлітків у подоланні сорому та розвитку їхніх соціальних навичок та емоційної стійкості. Забезпечуючи безпечний простір для експериментів і підтримки, такі ігри можуть стати важливою складовою програм розвитку підлітків у школах та громадських організаціях.

Експериментування з різними ролями та способами взаємодії у ролевих іграх відкриває перед підлітками безліч можливостей для самовираження та вдосконалення соціальних навичок. Під час таких ігор вони можуть відчути себе вільними від стереотипів та очікувань, що дозволяє їм більш відкрито спробовувати нові ролі та способи поведінки.

Кожна роль, яку вони відтворюють у ролевій грі, дозволяє їм пережити різні сценарії та відчути себе з іншої перспективи. Це може розширити їхнє розуміння себе та інших, розвинути емпатію та сприяти розвитку толерантності та розуміння різноманітності.

Участь у ролевих іграх також допомагає підліткам навчитися адаптуватися до різних ситуацій та виявляти креативність у вирішенні проблем. Вони можуть експериментувати зі своєю поведінкою та комунікативними стратегіями, навчаючись взаємодіяти з різними типами людей та в різних контекстах.

Крім того, ролеві ігри можуть сприяти розвитку важливих навичок управління конфліктами та розв'язання проблем. Під час взаємодії в ролі, учасники змушені шукати компроміси та шляхи вирішення конфліктів, що сприяє розвитку їхніх навичок співпраці та роботи в команді.

Експериментування з різними ролями та способами взаємодії у ролевих іграх є цінним інструментом для розвитку соціальних навичок, емпатії та креативності у підлітків. Це дозволяє їм не лише краще розуміти себе та інших, а й успішно впоратися з різноманітними ситуаціями та викликами, з якими вони зіткнуться в майбутньому.

Використання позитивного підкріплення і підтримки під час проведення ролевих ігор відіграє важливу роль у створенні сприятливого середовища для розвитку підлітків. Позитивне підкріплення полягає в заохоченні та похвалі учасників за їхні зусилля та досягнення під час гри. Це може бути виявленням підтримки, похвали за творчість, використання нового підходу або успішне вирішення конфліктної ситуації [4].

Позитивне підкріплення мотивує учасників ролевих ігор до активної участі та спроб досягнення успіху. Вони почувають себе цінними, що збільшує їхню мотивацію до подальшого вдосконалення та розвитку навичок. Крім того, це допомагає підліткам відчути себе більш впевненими та здатними подолати ситуації, що можуть викликати сором або невпевненість.

Підтримка також відіграє ключову роль у формуванні довіри між учасниками та ведучим гри. Вона дозволяє учасникам відчувати себе комфортно та захищено, що сприяє відкритому обміну ідеями та емоціями. Коли підлітки відчувають, що їхні думки та почуття поважаються, вони більш схильні ділитися своїми думками та досвідом, що збагачує процес взаємодії та навчання.

Навіть у випадках невдачі або помилки важливо надавати підтримку та позитивне підкріплення. Це може включати виявлення розуміння, пошук позитивних аспектів ситуації та спільний пошук шляхів подолання перешкод. Замість осуду або критики, підтримка допомагає підліткам відчути себе важливими та визнаними, що збільшує їхню самооцінку та впевненість у собі.

Використання позитивного підкріплення і підтримки в ролевих іграх є ключовим елементом успішного розвитку соціальних навичок та емоційної стійкості у підлітків. Воно створює сприятливе середовище для навчання, де учасники відчувають себе цінними, що сприяє їхньому особистісному зростанню та розвитку.

Створення безпечного простору для відчуття комфорту й впевненості під час експериментування з новими ролями є надзвичайно важливим аспектом підліткового розвитку. Цей простір створюється завдяки увазі до потреб та емоцій учасників, а також за допомогою правил та норм, які забезпечують безпеку й взаємоповагу всіх учасників гри [12, 212].

Ключовою складовою безпечного простору є створення атмосфери відкритості й прийняття, де кожен учасник може вільно виражати свої думки, почуття та ідеї без страху відмови чи осуду. Це створює можливість для розвитку самосвідомості, самовираження та самовизначення, що є ключовими аспектами підліткового віку.

Для створення безпечного простору важливо також надати учасникам впевненість у тому, що їхні кордони та особисті простори будуть поважатися. Це означає, що ніхто не буде примушувати учасників виходити за межі їхнього комфорту або почуватися невпевненими в своїй безпеці.

Створення безпечного простору також включає в себе створення правил та норм, які регулюють поведінку та взаємодію учасників. Ці правила можуть включати в себе зобов'язання поважати думки та почуття інших, уникати осуду та негативних висловлювань, а також заборону будь-яких форм насильства або дискримінації.

Нарешті, важливо, щоб ведучий гри або ментор надавав підтримку та відповідав на потреби учасників у випадку виникнення будь-яких конфліктів або незручних ситуацій. Це може включати в себе пошук компромісів, вирішення конфліктів та надання порад та підтримки учасникам, які почуваються невпевненими.

У цілому, створення безпечного простору для відчуття комфорту й впевненості є ключовим елементом успішного проведення ролевих ігор та експериментів з новими ролями серед підлітків. Це дозволяє їм вільно виражати себе, розвивати соціальні навички та відчувати себе підтриманими та захищеними у процесі самовираження та самовизначення.

Розвиток навичок адаптації до різних комунікативних ситуацій через ролеві ігри відіграє ключову роль у соціальному та емоційному розвитку підлітків. Комунікація - це основний засіб взаємодії з оточуючими та вирішення конфліктів, тому вміння адаптуватися до різних комунікативних ситуацій є надзвичайно важливим [8, 19].

Під час ролевих ігор підлітки мають можливість експериментувати зі своєю мовою та способами спілкування, відтворюючи різні ролі та сценарії. Це дозволяє їм навчитися виражати свої думки та почуття чітко та ефективно, а також вивчати різні стратегії спілкування в залежності від контексту.

Ролеві ігри також надають можливість вчитися зчитувати невербальні сигнали та вести діалоги з різними типами людей. Підлітки вчаться розрізняти вирази обличчя, жести та інші невербальні знаки, що допомагає їм краще розуміти сутність комунікації та адаптувати свою поведінку до потреб співрозмовника.

Крім того, рольові ігри дають можливість вивчати різні види комунікативних ситуацій, включаючи ділові переговори, конфліктні ситуації, спілкування в групі та багато інших. Це допомагає підліткам розвивати універсальні навички адаптації, які будуть корисні в будь-якій сфері їхнього життя.

Загалом, розвиток навичок адаптації до різних комунікативних ситуацій через ролеві ігри є важливим елементом соціального навчання підлітків. Цей процес допомагає їм стати більш впевненими та компетентними у взаємодії з оточуючими та вирішенні складних ситуацій, що зустрічаються в повсякденному житті.

Аналіз результатів ролевих ігор для виявлення успішних стратегій та обговорення можливих варіантів покращення є важливим етапом у вихованні та навчанні підлітків. Цей процес дозволяє оцінити ефективність ігор, виявити ті стратегії та підходи, які допомогли учасникам досягти успіху, а також знайти можливості для подальшого зростання та вдосконалення.

Під час аналізу результатів ролевих ігор важливо враховувати різноманітні аспекти, такі як ефективність комунікації, здатність до співпраці, управління емоціями та вирішення

конфліктних ситуацій. Це дозволяє зрозуміти, які саме навички та стратегії були успішними, а які потребують подальшого вдосконалення [10, 175].

Під час обговорення результатів ролевих ігор можна залучити учасників до активної дискусії та взаємного обміну думками та враженнями. Це допомагає залучити усіх до процесу навчання та розвитку, а також створює можливість для взаємного вивчення та взаємопідтримки.

Під час обговорення можна також виявити можливі причини невдач та помилок, що допоможе уникнути їх у майбутньому та знайти шляхи їх виправлення. Важливо надати учасникам можливість висловлювати свої думки та пропозиції щодо покращення процесу гри, що дозволить забезпечити більшу відповідність потребам та очікуванням учасників.

Усі ці етапи аналізу та обговорення результатів ролевих ігор є важливими для подальшого розвитку учасників та забезпечення ефективного процесу навчання. Вони допомагають зрозуміти сильні та слабкі сторони учасників, а також знайти шляхи для подальшого вдосконалення та досягнення успіху у різних сферах життя.

2.3 Тренування навичок активного слухання та вміння висловлювати власні думки і почуття

В юнацькому віці, зокрема під час підліткового періоду, стратегії уникнення сорому важливі для психологічного комфорту та розвитку особистості. Один із ключових аспектів цих стратегій - це тренування навичок активного слухання та вміння висловлювати власні думки і почуття [11, 49].

У контексті тренування навичок активного слухання, зосереджене увага без переривання стає надзвичайно важливим елементом. Це означає, що особа повинна зосередитися на тому, що говорить її співрозмовник, не перериваючи його і не втручаючись у його монолог. Це вимагає від людини великої самодисципліни та уміння керувати своїми думками і емоціями.

Важливо вміти висловлювати інтерес до співрозмовника відверто та щиро. Це означає не лише фізично виявляти зацікавленість, наприклад, через контакт з очима та міміку, але і виявляти цікавість у тому, що говорить інша людина, шляхом задавання запитань, активного слухання і вираження відповідних коментарів.

Такий підхід допомагає не лише уникнути сорому, а й покращує якість комунікації та взаєморозуміння між людьми. Відкритість до спілкування та готовність вислухати іншу сторону збагачує наші відносини і сприяє розвитку емоційного і соціального інтелекту. Тому важливо вчитися цим навичкам у юнацькому віці, коли формуються основи нашої особистості та способи взаємодії зі світом навколо нас.

Використання підтримуючих засобів комунікації, таких як міміка, жести та підтримуючий тон голосу, є важливою складовою успішного спілкування. Міміка, як вираз обличчя, може передавати широкий спектр емоцій і відчуттів, допомагаючи підсилити та уточнити зміст висловлювань. Вона є невід’ємною частиною нашої комунікації і може зробити спілкування більш ефективним, сприяючи кращому розумінню між співрозмовниками [5, 96].

Жести також мають велике значення у комунікації, оскільки вони допомагають нам передавати додаткову інформацію, підсилюючи або уточнюючи слова. Вони можуть бути використані для підкреслення важливих моментів, надання акценту та залучення уваги аудиторії. Правильно використані жести можуть зробити нашу мову тілом більш експресивною та ефективною, сприяючи збільшенню розуміння та сприйняття наших ідей.

Підтримуючий тон голосу також грає важливу роль у комунікації. Він може відобразити наші емоції, ставлячися до висловлюваної інформації, а також може підсилити наше спілкування, роблячи його більш привабливим та дружнім. Правильно підібраний тон голосу може зробити наші слова більш переконливими та привабливими для співрозмовника, сприяючи покращенню якості нашої комунікації в цілому.

Використання підтримуючих засобів комунікації є важливою складовою успішного спілкування. Вони допомагають нам передати не лише слова, а й емоції та відчуття, роблячи наше спілкування більш ефективним та приємним як для нас, так і для наших співрозмовників.

Тренування навичок висловлення власних почуттів та думок чітко та конструктивно є ключовим аспектом ефективної комунікації. Часто люди можуть відчувати сором або незручність, коли мають висловити свої почуття або думки, особливо у важких чи конфліктних ситуаціях. Однак, вміння відкрито та конструктивно висловлювати свої почуття може допомогти зберегти спокій і вирішити проблеми більш ефективно [6, 100].

Ключовим елементом цього процесу є усвідомлення власних емоцій і почуттів, а також розуміння того, як вони впливають на наші дії та взаємодію з іншими людьми. Тренування висловлення цих почуттів може включати в себе використання "я-повідомлень", коли ми виражаємо свої власні почуття та переживання без звинувачень або критики. Це допомагає зберегти конструктивний характер комунікації та уникнути конфліктів.

Крім того, важливо навчитися адекватно реагувати на власні емоції і не допускати, щоб вони визначали наші дії або рішення. Це може включати в себе використання стратегій релаксації та саморегуляції, таких як глибоке дихання або медитація, щоб зберегти спокій у напружених ситуаціях.

Важливо навчитися слухати інших та враховувати їхні почуття та думки. Це допомагає побудувати взаєморозуміння та співпрацю в розв'язанні будь-яких проблем або конфліктів. Шляхом встановлення взаємо поваги та відкритості можна створити сприятливу атмосферу для спілкування, де

кожна сторона може вільно висловлювати свої почуття та думки, не боячись осуду чи непорозуміння.

Таким чином, тренування навичок висловлення власних почуттів та думок є важливим елементом розвитку ефективної комунікації. Це допомагає зберегти спокій та конструктивність у будь-яких ситуаціях, сприяючи покращенню взаєморозуміння та взаємодії з іншими людьми [14, 186].

Вивчення технік аргументації та переконливого висловлення своїх ідей є важливими навичками, які можуть сприяти не лише успішній комунікації, але і досягненню цілей та впливу на інших. Ефективна аргументація передбачає вміння логічно та послідовно викладати свої ідеї, підтримуючи їх доказами та фактами. Вона дозволяє нам переконливо представити свою точку зору і вплинути на думки та переконання інших людей.

Для вивчення технік аргументації важливо розуміти основні принципи логіки та риторики. Це означає знати, як правильно структурувати свої аргументи, як використовувати різні види доказів (логічні, емоційні, авторитетні тощо) та як адекватно реагувати на контраргументи. Також важливо розвивати навички аналізу та критичного мислення, щоб знати як розрізняти сильні аргументи від слабких та визначати найбільш ефективні стратегії впливу.

Підтримка аргументів переконливими доказами та прикладами може значно підвищити їх ефективність. Це може включати в себе використання статистичних даних, цитат авторитетних джерел, а також особистий досвід або спостереження. Важливо також враховувати аудиторію та адаптувати свої аргументи до її потреб та переконань, щоб здійснити максимальний вплив.

Навички переконливого висловлення ідей також включають в себе вміння ефективно використовувати мовні засоби, такі як образність, метафори та риторичні прийоми, для привернення уваги аудиторії та підсилення враження від висловлюваного. Крім того, важливо мати відповідну емоційну інтонацію та позитивне ставлення, щоб створити

доброзичливу та відкриту атмосферу для спілкування.

Вивчення технік аргументації та переконливого висловлення своїх ідей є важливою складовою успішної комунікації та досягнення цілей. Ці навички допомагають нам впливати на інших людей, переконуючи їх у правильності наших поглядів та дій.

Експериментування з різними способами вираження емоцій, включаючи словесні та невербальні засоби, є важливою складовою розвитку нашої емоційної інтелігентності та здатності до ефективного спілкування. Словесний спосіб вираження емоцій передбачає використання відповідних слів, щоб описати свої почуття та реакції на події. Це може включати в себе використання адекватних емоційних термінів або метафор для передачі своїх внутрішніх переживань [1, 510].

Невербальні засоби вираження емоцій включають в себе міміку обличчя, жести, тон голосу, позу та інші тілесні вияви емоцій. Ці невербальні сигнали можуть бути так само сильними, як і словесні, і часто доповнюють та підсилюють їх враження. Наприклад, усмішка може підкреслити наше щастя, а міміка обличчя може передати наше здивування або розчарування.

Експериментування з різними способами вираження емоцій дозволяє нам краще розуміти свої власні почуття та реакції, а також сприяє покращенню наших комунікативних навичок. Воно допомагає нам навчитися контролювати наші емоції та адаптувати наше спілкування до різних ситуацій та аудиторій. Крім того, експериментування з різними способами вираження емоцій може сприяти покращенню наших відносин з іншими людьми, оскільки дозволяє нам краще розуміти та співпереживати їхнім почуттям.

Експериментування з різними способами вираження емоцій є важливим етапом у нашому особистісному розвитку та вдосконаленні наших навичок спілкування. Це допомагає нам стати більш емоційно компетентними та ефективними у взаємодії з оточуючими.

Розвиток навичок встановлення здорових меж у комунікації та вираження власних потреб є важливою складовою успішних взаємовідносин і психологічного благополуччя. Ці навички допомагають нам встановлювати кордони у взаємодії з іншими людьми, а також чітко і відкрито висловлювати те, що ми потребуємо або не хочемо.

Встановлення здорових меж у комунікації передбачає усвідомлення власних кордонів, відмову від надмірної компромісності та здатність ставити межі у випадку некомфортної або шкідливої поведінки інших. Це може включати в себе відмову від спілкування з людьми, які порушують наші особисті межі.

Вираження власних потреб відіграє важливу роль у взаємодії з іншими людьми. Це означає здатність чітко і відкрито висловлювати те, що ми хочемо або потребуємо від інших, не боячись осуду чи відмови. Вираження власних потреб допомагає нам отримати підтримку та розуміння від інших, а також забезпечує нашу власну самоповагу та самореалізацію [8, 20].

Важливо навчитися встановлювати межі у комунікації та виражати власні потреби способом, який є ефективним і ненав'язливим. Це може включати в себе використання "я-повідомлень" для вираження власних почуттів та потреб, а також здатність слухати і враховувати потреби та почуття інших людей.

Таким чином навичок встановлення здорових меж у комунікації та вираження власних потреб є важливим елементом нашого особистісного розвитку і сприяє створенню здорових, взаємовигідних взаємин з іншими людьми. Ці навички допомагають нам зберегти нашу самовизначеність та забезпечити наше психологічне благополуччя у взаємодії зі світом навколо нас [12, 214].

РОЗДІЛ 3.
РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ

3.1 Вивчення та впровадження стратегій зменшення стресу

Уникнення сорому в юнацькому віці є складною проблемою, оскільки в цьому періоді людина формує свою ідентичність і стикається з численними ситуаціями, які можуть викликати стрес та непевність.

Таблиця 3.1

Фактори, що спричиняють почуття сорому в юнацькому віці

Фактори	Опис
Внутрішні фактори	- Низька самооцінка, Страх відхилення, Страх критики
Соціальні фактори	- Сприйняття стереотипів та ідеалів краси, Страх відмови та відкидання групою, Страх виявлення вразливості перед оточенням
Способи вираження сорому	- Відчуття непокою, Уникнення соціальних ситуацій, Пасивність та відстороненість

Джерело: [4].

Одним із способів зменшення стресу та покращення психічного здоров'я є практика глибокого дихання та медитації. Глибоке дихання може допомогти знизити рівень стресу шляхом активування парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за відпочинок та релаксацію. Крім того, медитація може допомогти зосередитися на теперішньому моменті, зменшуючи тривожні думки про майбутнє або минуле, що допомагає уникнути сорому [10, 175].

Заняття глибоким диханням може бути простим і ефективним способом зниження фізіологічних ознак стресу, таких як підвищений пульс або швидке дихання. Під час глибокого дихання людина зосереджується на своєму диханні, збільшуючи кількість кисню, що входить в організм, і знижуючи рівень стресу. Медитація ж, зокрема, може допомогти зміцнити здатність до саморегуляції, розвиваючи уміння свідомо керувати своїми думками та емоціями.

Практика цих стратегій в юнацькому віці може мати довгострокові позитивні наслідки для психічного здоров'я. Зокрема, вона може допомогти знизити ризик розвитку депресії та тривожних розладів, які часто виникають у цьому віці. Крім того, вміння керувати стресом і негативними емоціями може покращити загальну якість життя, сприяючи відчуттю спокою та впевненості в собі.

Вивчення та впровадження стратегій зменшення стресу, таких як глибоке дихання та медитація, є важливими аспектами психічного здоров'я в юнацькому віці. Вони можуть допомогти уникнути сорому та покращити загальний стан емоційного та психічного благополуччя.

Використання технік прогресивної м'язової релаксації може бути ефективним методом для зниження напруги в тілі та відчуття загального розслаблення. Ця техніка базується на послідовному напруженні та розслабленні різних груп м'язів у тілі. Під час вправи людина уважно спостерігає за відчуттями напруги та розслаблення в різних частинах свого тіла, що допомагає їй усвідомити та зменшити фізичний стрес [8, 20].

Ця техніка може бути особливо корисною для підлітків, які можуть відчувати напругу в тілі через стресові ситуації, невизначеність або низку інших чинників, що характерні для юнацького віку. Вона дозволяє їм свідомо впливати на свої фізичні відчуття та навчитися розслаблятися в ситуаціях, коли вони відчувають напругу або тривогу.

Важливою перевагою цієї техніки є те, що вона вимагає мінімального обладнання та може бути виконана в будь-якому місці та часі. Це робить її доступною для практики як вдома, так і в школі чи на роботі. Крім того, вона не потребує значного зусилля або часу, тому її можна легко впровадити в щоденну рутину.

Помітні позитивні результати від використання прогресивної м'язової релаксації можуть сприяти покращенню загального самопочуття підлітків та їхнього відношення до стресових ситуацій. Ця техніка може допомогти їм краще керувати своїми емоціями та реагувати на стресові події з былышим спокоєм та самовпевненістю.

У цілому, використання технік прогресивної м'язової релаксації може бути важливим компонентом стратегій зменшення стресу в юнацькому віці. Вона допомагає підліткам розслабитися та знизити напругу в тілі, що сприяє загальному психічному благополуччю та підвищує їхню здатність ефективно впоратися зі стресом.

Регулярна фізична активність відіграє ключову роль у здоров'ї та благополуччі підлітків, включаючи зниження рівня стресу. Під час фізичної активності організм вивільняє ендорфіни — природні хімічні речовини, які сприяють відчуттю щастя та релаксації. Цей ефект особливо важливий в юнацькому віці, коли підлітки можуть стикатися зі значною кількістю стресових ситуацій, пов'язаних з навчанням, відносинами з ровесниками та іншими аспектами їхнього життя.

Фізична активність також сприяє поліпшенню загального фізичного стану та підвищенню енергії. Проведення часу на свіжому повітрі та участь у спортивних або фізичних заняттях може допомогти підліткам зняти напругу та стрес, а також поліпшити настрій та самопочуття. Більш того, фізична активність сприяє покращенню сну, що також є важливим фактором у зменшенні стресу та покращенні психічного здоров'я [5, 96].

Для багатьох підлітків спорт або фізична активність може стати способом вираження себе, зняття стресу та відволікання від проблем. Участь

у спортивних командах або групових заняттях також може сприяти формуванню позитивних відносин з ровесниками та підтримувати психологічну стійкість.

Важливою складовою регулярної фізичної активності є постійність. Часті тренування допомагають зберегти позитивні ефекти на психічне та фізичне здоров'я. Тому важливо пошукати активності, які приносять задоволення, щоб стимулювати регулярну участь.

Загалом, фізична активність має великий потенціал у зменшенні рівня стресу та поліпшенні психічного здоров'я підлітків. Регулярна активність може допомогти їм краще керувати емоціями, зняти напругу та відчути загальний стан благополуччя.

Встановлення чітких кордонів між роботою та особистим життям є ключовим аспектом здорового розвитку, особливо в сучасному світі, де технології забезпечують постійний доступ до робочих обов'язків через мобільні пристрої та Інтернет. Для підлітків, які можуть бути особливо вразливі до перевантаження через навчання, соціальні мережі та інші зовнішні чинники, важливо встановлювати здорові межі між часом, відведеним на навчання, та часом для відпочинку та розваг.

Забезпечення збалансованого підходу до часу важливо для збереження психічного та фізичного здоров'я. Перевантаження роботою може викликати стрес, втому та погіршення навчальних результатів. Також важливо забезпечити достатній час для відновлення та відпочинку, що допоможе підтримати емоційний стан та підвищити продуктивність.

Створення чітких кордонів між роботою та особистим життям може включати в себе складання розкладів, установку часових обмежень для виконання завдань та використання методів управління часом, таких як техніка "помідора". Важливо також усвідомити свої можливості та встановити реалістичні цілі, щоб уникнути перевантаження та стресу [1, 510].

Для підлітків особливо важливо створити здорові звички щодо використання технологій. Вони можуть навчитися свідомо відводити час на навчання та відпочинок, обмежувати час, проведений у соціальних мережах та інших відволікаючих діяльностях, та встановлювати час для занять спортом, хобі та відпочинку з друзями та родиною.

У кінцевому підсумку, встановлення чітких кордонів між роботою та особистим життям є важливим елементом здорового способу життя для підлітків. Це допомагає уникнути перевантаження, стресу та вигорання, а також підтримує психічне та емоційне благополуччя.

Практика позитивного мислення та перегляду ситуацій з оптимізмом та вірою в власні здібності є важливою складовою психічного здоров'я підлітків. У юнацькому віці особливо часто можуть виникати випробування та труднощі, і важливо мати позитивний підхід до їхнього вирішення. Позитивне мислення допомагає зосередитися на можливостях та пошуку виходу з складної ситуації, а не на проблемах та перешкодах.

Віра в власні здібності є ключовою для досягнення успіху та подолання перешкод. Підтримка самооцінки та впевненості у власних силах може стати мотивацією для досягнення цілей та подолання труднощів. Практика віри в себе вчить підлітків переконання у власних можливостях та навичках управління стресом та негативними ситуаціями.

Занурення в позитивні думки та перспективи може допомогти підліткам побачити ситуації з іншої сторони та знайти конструктивні рішення. Позитивне мислення може стати інструментом управління емоціями та стресом, дозволяючи зосередитися на можливостях та позитивних аспектах ситуацій.

Позитивне мислення не означає ігнорування проблем чи труднощів. Це скоріше підхід до розв'язання проблем шляхом зосередження на можливостях та рішеннях, а не на перешкодах. Практика позитивного мислення допомагає підліткам розвивати оптимізм та життєву енергію, що сприяє їхньому загальному благополуччю та успіху [4].

Включення позитивного мислення та віри в власні здібності в повсякденне життя може мати значний позитивний вплив на психічне здоров'я та самопочуття підлітків. Це допомагає їм побачити світ у світліших кольорах та розглядати життєві ситуації з більш позитивної перспективи.

Використання соціальної підтримки є важливою стратегією для зменшення стресу та подолання випробувань у юнацькому віці. Розмови з друзями можуть допомогти підліткам відчути, що вони не самотні у своїх проблемах та переживаннях. Друзі можуть надати підтримку, поради або просто послухати, що може бути важливим для зменшення стресу та підвищення самопочуття.

Консультування фахівця зі стресом або психолога може бути корисним для підлітків, особливо якщо вони стикаються зі складними емоційними проблемами або психологічними труднощами. Фахівець може допомогти їм зрозуміти джерела стресу та навчити ефективним стратегіям управління ним.

Важливою частиною використання соціальної підтримки є відкритість та чесність у спілкуванні з оточуючими. Підліткам важливо почувати, що вони можуть вільно висловлювати свої почуття та думки, не боячись осуду чи критики. Таке спілкування сприяє зближенню з друзями та зміцненню взаємних відносин.

Залучення до соціальної підтримки може також допомогти підліткам розвивати емпатію та співчуття. Коли вони відчувають, як їхні друзі або близькі люди висловлюють підтримку та розуміння, це може позитивно вплинути на їхнє власне відношення до інших та загальний рівень емоційного благополуччя.

Отже, використання соціальної підтримки, включаючи розмови з друзями та консультування фахівця зі стресом, може бути важливою частиною стратегій зменшення стресу в юнацькому віці. Це допомагає підтримати емоційне та психічне

здоров'я, зміцнює відносини та сприяє загальному відчуттю підтримки та розуміння



Рис. 3.1 Стратегії уникнення сорому в юнацькому віці. Джерело [8, 19]

3.2 Розвиток уміння діяти в умовах несприятливих обставин

Уникнення сорому у юнацькому віці є значущою та складною задачею, що вимагає уваги та комплексного підходу. Одним із важливих аспектів цього процесу є розвиток уміння діяти в умовах несприятливих обставин, що включає в себе планування і запасання ресурсів для можливих кризових ситуацій.

Планування є ключовим елементом у здатності подолати непередбачувані обставини. Молоді люди можуть вчитися аналізувати потенційні загрози та ризики, які можуть виникнути у їхньому житті, і розробляти стратегії їх уникнення або пом'якшення наслідків. Це може включати створення запасів матеріальних та емоційних ресурсів, які допоможуть юнакам і дівчатам зберегти самоповагу та гідність у будь-якій ситуації.

Запасання ресурсів також передбачає розвиток навичок самозахисту та самовпевненості. Молодь може вчитися ефективним стратегіям взаємодії з оточуючими, включаючи вміння відмовити у неприємних ситуаціях або стояти за власні переконання. Розвиток таких навичок допомагає зберегти внутрішню рівновагу та впевненість у собі, навіть коли стикаєшся з викликами або критикою [16, 145].

Важливо навчити молодь управляти своїми емоціями та стресом в умовах несприятливих обставин. Це може включати в себе практику медитації, релаксаційних технік або фізичних вправ, що допомагають зняти напругу та зосередитися на вирішенні проблеми.

Розвиток уміння діяти в умовах несприятливих обставин є важливим етапом у формуванні особистості та підготовці молодих людей до життя. Це допомагає їм не лише уникати сорому, а й зберігати віру у себе та свої можливості навіть у найважчі моменти.

Вивчення технік управління часом та пріоритетів є важливим аспектом формування у молоді навичок ефективного розв'язання проблем. Знання, як керувати часом, дозволяє юнакам і дівчатам оптимально розподіляти свій час між різними справами та завданнями, що є важливим у сучасному швидкому світі.

Управління часом включає в себе розуміння, як ефективно планувати робочий день, визначати основні завдання та призначати їм часові рамки. Молодь може вчитися використовувати такі інструменти, як розклади, списки справ, та електронні календарі для організації свого часу та досягнення поставлених цілей.

Пріоритизація завдань також грає важливу роль у ефективному управлінні часом. Молодь може вчитися визначати, які завдання є найбільш важливими та терміновими, і спрямовувати свою увагу на їх вирішення в першу чергу. Це допомагає уникнути відволікань та зосередитися на досягненні ключових результатів.

Навички управління часом та пріоритетів важливі не лише в академічному аспекті, але й у різних сферах життя. Вміння ефективно керувати часом допомагає молоді зберегти баланс між навчанням, роботою та відпочинком, що є ключовим для збереження фізичного та емоційного здоров'я.

Вивчення технік управління часом та пріоритетів є важливим етапом у розвитку особистості та досягненні успіху у різних сферах життя. Ці навички допомагають молоді бути організованими, продуктивними та здатними ефективно вирішувати проблеми, що збільшує їхню впевненість у собі та досягнення поставлених цілей [13, 113].

Розвиток гнучкості мислення та здатності швидко адаптуватися до змін в оточуючому середовищі є критичним для успіху в сучасному світі, який швидко змінюється та непередбачуваний. Гнучкість мислення означає відкритість до нових ідей, здатність розглядати проблеми з різних точок зору та шукати нетрадиційні рішення.

Молоді люди можуть розвивати гнучкість мислення шляхом використання різних методів та підходів до вирішення проблем, включаючи творчість, критичне мислення та експериментування. Важливо навчити їх бачити можливості у кожній ситуації та використовувати свої ресурси для досягнення поставлених цілей.

Здатність швидко адаптуватися до змін відіграє важливу роль у впорядкуванні зі змінами в оточуючому середовищі. Молодь може навчитися реагувати на нові ситуації та виклики з гнучкістю та впевненістю, замість опору чи страху перед змінами. Це допомагає їм залишатися ефективними та продуктивними навіть у найнестабільніших умовах.

Розвиток гнучкості мислення та здатності адаптуватися до змін відбувається через практику та навчання. Молодь може брати участь у різних активностях, які сприяють розвитку їхніх когнітивних та емоційних навичок, таких як рольові ігри, творчі проекти та дискусії. Це допомагає їм зрозуміти, що зміни не завжди є чимось поганим, але можуть відкривати нові

можливості та перспективи.

Розвиток гнучкості мислення та здатності адаптуватися до змін є важливими компонентами успішної адаптації до сучасного світу. Ці навички допомагають молоді не лише вирішувати проблеми та досягати цілей, але й відчувати впевненість у своїх можливостях та відкривати нові горизонти.

Практика прийняття рішень в умовах невизначеності є важливою навичкою, особливо в сучасному швидкозмінному світі. Уміння приймати рішення в таких умовах передбачає здатність аналізувати складні ситуації та оцінювати ризики, навіть коли обмежена кількість інформації.

Молодь може навчитися цій навичці шляхом вправ та тренувань, які сприяють розвитку їхньої аналітичної та критичної думки. Важливо навчити їх визначати основні фактори, які впливають на ситуацію, та впроваджувати можливі альтернативи для досягнення оптимального рішення.

Однією з ключових стратегій прийняття рішень в умовах невизначенності є здатність робити інформовані припущення та проводити аналіз можливих наслідків кожного варіанту. Це може включати збирання додаткової інформації, консультацію з експертами та розгляд можливих сценаріїв розвитку подій [9, с. 335].

Також важливою частиною процесу прийняття рішень є здатність бути готовим до ризику та вміння приймати відповідальність за результати своїх дій. Молодь може навчитися приймати рішення з впевненістю, навіть у випадках, коли немає чіткого визначення правильного або неправильного варіанту.

Практика прийняття рішень в умовах невизначеності є важливим етапом у формуванні особистості та підготовці молодих людей до життя. Ця навичка допомагає їм розвивати впевненість у собі та здатність ефективно вирішувати проблеми навіть у найскладніших ситуаціях.

Тренування здатності зберігати спокій та холодний розум навіть у стресових ситуаціях є ключовим аспектом розвитку психологічної міцності та емоційної стійкості у молоді. Сучасний світ часто ставить перед нами

виклики, які можуть спровокувати стрес та викликати негативні емоції, тому важливо навчити молодь ефективно керувати своїми реакціями у таких ситуаціях.

Здатність зберігати спокій допомагає молоді зберегти ясний розум та працездатність навіть під час стресу. Це може бути досягнуто через практику релаксаційних технік, таких як глибоке дихання, медитація або йога, які допомагають знизити рівень стресу та зосередитися на поточних завданнях.

Ясне мислення в стресових ситуаціях передбачає здатність аналізувати ситуацію об'єктивно та шукати конструктивні шляхи вирішення проблеми. Молодь може навчитися використовувати стратегії, які допомагають їм переосмислити ситуацію з позитивного кута зору та знайти в ній можливості для розвитку та зростання (див. додаток Б).

Тренування здатності зберігати спокій та ясне мислення може включати в себе практику рольових ігор або симуляцій стресових ситуацій, які допомагають молоді звикнути до реагування на стрес та розвивати свої навички управління емоціями.

У цілому, тренування здатності зберігати спокій та ясне мислення в стресових ситуаціях є важливою складовою розвитку емоційної інтелігентності та психологічної міцності у молоді. Ці навички допомагають їм краще адаптуватися до викликів сучасного світу та зберігати ефективність та продуктивність навіть у стресових умовах.

Вивчення прикладів успішних стратегій вирішення проблем та їхнє застосування в подібних ситуаціях є важливим етапом у навчанні молоді ефективним методам розв'язання складних завдань. Реальні приклади успішних стратегій надають конкретний контекст та можуть слугувати відмінними вчителями, демонструючи, які підходи можуть бути успішно застосовані в різних ситуаціях [3, 592].

Під час вивчення прикладів успішних стратегій, молодь може аналізувати ситуації, в яких інші люди зіткнулися з подібними викликами та змогли досягти позитивних результатів. Цей процес допомагає їм отримати

інсайти для розв'язання власних проблем, а також розуміти, які кроки можуть бути корисними у певних ситуаціях.

Застосування вивчених стратегій у подібних ситуаціях дає молоді можливість відчути власні здібності та здійснити свої навички у реальних умовах. Цей процес може включати адаптацію та модифікацію вивчених стратегій з урахуванням конкретних обставин та особистих ресурсів.

Зокрема, вивчення прикладів успішних стратегій може сприяти розвитку критичного мислення та творчого підходу до вирішення проблем. Молодь може навчитися впізнавати шаблони та тенденції в успішних підходах та адаптувати їх до своїх власних потреб та умов.

Усе враховуючи, вивчення прикладів успішних стратегій вирішення проблем є важливим інструментом для розвитку навичок та навичок у молоді. Цей процес допомагає їм розширити свій арсенал знань та умінь, що стає основою для подальшого успіху та досягнення їхніх цілей.

3.3 Тренування уміння швидко адаптуватися до нових ситуацій та реагувати на них конструктивно

Уникнення сорому у юнацькому віці може бути складною задачею, оскільки цей період життя супроводжується інтенсивним пошуком власної ідентичності та становленням особистості. Однак існують різноманітні стратегії, які допомагають молодим людям подолати цей виклик та навчитися адаптуватися до нових ситуацій [16, 141].

Перш за все, експериментування з новими ситуаціями та засобами вирішення проблем може бути ключовим елементом розвитку навичок уникнення сорому. Юнацький вік сприяє відкритості до нового та пригод, тому важливо стимулювати молодих людей спробувати щось нове. Це може включати в себе випробування нових хобі, приєднання до різних груп або команд, а також спроби розв'язувати проблеми з використанням різних методів (див. додаток В).

Важливо розвивати навички адаптації до змінених обставин та реагування на них конструктивно. Це може включати в себе вміння швидко адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, знаходити альтернативні шляхи досягнення мети та швидко переключатися між різними завданнями.

Не менш важливим є розвиток вміння приймати свої помилки та навчатися на них. Уникнення сорому включає в себе розуміння, що ніхто не є досконалим, і допущення помилок є невід'ємною частиною процесу навчання та особистісного зростання. Тому важливо навчати молодь переглядати помилки як можливість для вдосконалення та розвитку.

Стратегії уникнення сорому в юнацькому віці мають на меті сприяти розвитку навичок адаптації, експериментування та прийняття своїх помилок як частини процесу зростання. Важливо надавати молоді можливість вільно виражати себе, досліджувати світ навколо і розвиватися як особистість [2, 95].

Практика прогнозування можливих наслідків і прийняття рішень на основі доступної інформації є важливою навичкою для молоді, особливо в юнацькому віці, коли вони стикаються зі значними виборами щодо освіти, кар'єри, відносин та інших аспектів життя. Здатність передбачати можливі наслідки допомагає юним людям уникати небажаних ситуацій та приймати кращі рішення.

Одним з ключових елементів цієї навички є здатність оцінювати інформацію, яка доступна на момент прийняття рішення. Молоді люди повинні навчитися аналізувати різні аспекти ситуації, зокрема можливі наслідки рішень, щоб зробити обґрунтований вибір. Це включає в себе оцінку ризиків та можливостей, а також прийняття рішень на основі цієї інформації.

Практика прогнозування наслідків допомагає розвивати вміння приймати відповідальність за свої дії. Молоді люди навчаються розуміти, що їхні вчинки можуть мати наслідки не тільки для них самих, але і для інших людей, і вони повинні бути готові взяти на себе відповідальність за свої

вчинки.

Практика прогнозування можливих наслідків також сприяє розвитку стратегічного мислення. Молоді люди навчаються думати на майбутнє, аналізувати різні сценарії та розробляти плани дій, щоб досягти своїх цілей. Це допомагає їм бути більш ефективними в управлінні своїм життям і досягати успіху у різних сферах.

Практика прогнозування можливих наслідків і прийняття рішень на основі доступної інформації є важливою навичкою для молоді. Вона допомагає їм уникати непередбачених проблем, приймати відповідальні рішення та розвивати стратегічне мислення, що є ключовими компонентами успішного старту в доросле життя.

Зосередження на можливостях, які можуть випливати з нових ситуацій, є важливою стратегією для молодих людей, що допомагає їм побудувати позитивне ставлення до змін і розвитку. Замість того, щоб спрямовувати увагу лише на потенційні загрози та негативні аспекти нових обставин, молоді люди можуть навчитися шукати можливості для особистого зростання та досягнення успіху [15, 192].

Під час зустрічі з новими ситуаціями, будь-то новий проект, зміна оточення або новий соціальний контекст, важливо навчити молодих людей переглядати ці ситуації як можливість для розвитку та досягнення своїх цілей. Це може включати в себе розгляд ситуації як шансу для вивчення нових навичок, знайомства з новими людьми або виявлення своїх сильних сторін.

Фокусування на можливостях також допомагає молодим людям розвивати позитивний настрій та емоційну стійкість. Замість того, щоб перейматися страхом перед невідомим, вони можуть переглядати нові ситуації як виклик, який допоможе їм стати сильнішими та більш впевненими у собі.

Зосередження на можливостях може стимулювати творчий розвиток та інноваційність. Молоді люди, які вміють бачити можливості та використовувати їх на свою користь, часто стають лідерами в своїй галузі та сприяють розвитку нових ідей та проектів.

Зосередження на можливостях, які можуть випливати з нових ситуацій, є ключовою стратегією для молодих людей. Це допомагає їм розвивати позитивне ставлення до змін, зберігати емоційну стійкість та стимулює їх творчий потенціал і розвиток.

Розвиток навичок прийняття ризику та впевненого дії в незнайомих обставинах є важливим аспектом особистісного зростання, особливо для молодих людей. У сучасному світі, що постійно змінюється, вміння адаптуватися до нових ситуацій та брати на себе ризики стає ключовим для досягнення успіху.

Перш за все, навички прийняття ризику вчать молодь переоцінювати свої можливості та брати на себе відповідальність за свої вчинки. Це означає, що вони навчаються бути впевненими в собі та своїх здібностях, навіть у незнайомих ситуаціях, і бути готовими ризикувати ради досягнення своїх цілей [12, 215].

Далі, розвиток навичок прийняття ризику сприяє розширенню горизонтів молодих людей. Вони навчаються дивитися за межі звичайних шляхів дії та виходити за межі своєї зони комфорту, що може принести нові можливості та досягнення.

Крім того, впевненість у власних діях в незнайомих обставинах допомагає молодим людям краще реагувати на виклики та стресові ситуації. Вони навчаються довіряти своїм інстинктам та приймати швидкі та обдумані рішення, навіть у непередбачуваних умовах.

Розвиток навичок прийняття ризику та впевненого дії в незнайомих обставинах є ключовим елементом формування успішної та впевненої особистості. Ці навички допомагають молодим людям не лише адаптуватися до змін у світі, а й активно керувати своїм життям та досягати поставлених

цілей.

Вивчення імпровізаційних навичок для швидкої реакції на непередбачені події є ключовим аспектом розвитку особистості, особливо в сучасному швидкозмінному світі. Ці навички допомагають молодим людям не лише ефективно впоратися з непередбаченими ситуаціями, а й відчувати себе більш впевнено та контролювати себе в стресових ситуаціях.

Вивчення імпровізаційних навичок передбачає розвиток гнучкості мислення та здатності швидко орієнтуватися в нових умовах. Молоді люди навчаються дивитися на непередбачені ситуації як на можливість для виявлення креативності та здатності швидко приймати рішення.

Крім того, вивчення імпровізаційних навичок сприяє розвитку комунікативних здібностей та вміння спілкуватися ефективно. Молоді люди вчаться чітко виражати свої думки та ідеї, навіть у непередбачених ситуаціях, що дозволяє їм впевнено взаємодіяти з оточуючими.

Зосередження на вивченні імпровізаційних навичок також допомагає молоді відчувати себе більш самостійно та впевнено в своїх можливостях. Вони навчаються довіряти своїм здібностям та інтуїції, що допомагає їм зберігати спокій та контроль навіть у стресових ситуаціях.

Вивчення імпровізаційних навичок є важливою складовою розвитку особистості молодої людини. Ці навички допомагають їм стати більш гнучкими, комунікабельними та впевненими в собі, що сприяє їхньому успіху як у навчанні, так і в житті [7, с. 302].

Регулярне оновлення знань і навичок є критично важливою стратегією для підтримки гнучкості та адаптивності в сучасному світі, де зміни відбуваються швидко і непередбачувано. Молоді люди повинні усвідомлювати необхідність постійного навчання та розвитку, щоб зберігати конкурентоспроможність та впевнено ставитися до змін у своєму житті.

Оновлення знань і навичок дозволяє молодим людям стежити за тенденціями у своїй області та адаптуватися до нових вимог ринку праці. Вони навчаються новим технологіям, методикам та інструментам, що

допомагає їм залишатися в актуальному стані й уникати застарілих підходів.

Постійне оновлення знань також допомагає молодій людині розвивати гнучкість мислення та вміння швидко адаптуватися до нових ситуацій. Вони навчаються дивитися на зміни як на можливості для розвитку та росту, а не як загрози, що дозволяє їм ставитися до них з відкритістю та позитивним настроєм.

Оновлення знань є ключовим для розвитку кар'єри та досягнення успіху. Молоді люди, які постійно навчаються та розвиваються, частіше здобувають високооплачувані робочі місця та займають високі посади у своїх галузях, оскільки вони готові відповідати на виклики та вирішувати складні завдання.

Отже, регулярне оновлення знань і навичок є необхідною умовою для успішного розвитку та досягнення цілей в житті. Це дозволяє молодим людям залишатися гнучкими, адаптивними та конкурентоспроможними у сучасному світі, де зміни є постійною нормою [6, 98].

РОЗДІЛ 4
ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА

4.1 Результати методики дослідження самооцінки (С.А.Будассі)

Ми вже вище, визначили яке велике значення має самооцінка у житті людини для формування, створення комунікативних зв'язків з іншою людиною.

У кожного з нас особливе уявлення про власну особистість: реальну та ідеальну. Добре, якщо ці уявлення збігаються. Але іноді ми некоректно оцінюємо себе, що заважає реалізуватися на всі 100%. Розуміння того, які якості ми маємо, робить нашу особу збалансованою. Нам легше досягати певної мети, комуні кувати з певними людьми, кар'єрно рости.

Методика дослідження самооцінки С.А.Будассі допомагає провести психологічне дослідження особистості та визначити свою самооцінку.

Методика розроблена відомим психологом Сергієм Андрійовичем Будассі. Цей тест навіть у наші дні має велике значення, та багато психологів регулярно використовують його у своїй праці.

Аналіз допомагає визначити «Я-концепцію», середнє значення «Я-реального» і «Я-ідеального». Саме «Я-концепція» впливає на вибір типу поведінки людини, яка, у свою чергу, і визначає напрямок діяльності, вчинки та комунікації.

Не все, що ми думаємо про себе, є 100% реальним. Деякі аспекти нашої особистості не сприймаються свідомістю та реалізуються нами неусвідомлено.

Методика була проведена серед 10 юнаків та юначок. Надається 48 питань, і серед них варто обирати спочатку, ті що притаманні ідеальній особистості, а вже потім, з цих 20-ти обраних, по збільшенню, обираєш ті, що більше притаманні самій особистості.

Щоб підрахувати результати, необхідно вписати дані в табличку.

У колонці d потрібно записати «Реальне» та «Ідеальне» від більшої кількості відняти менше. У колонці d^2 отримані результати підносимо до квадрату.

Коли ми записуємо значення d^2 для всіх якостей, плюсуйте їх між собою. Таким чином ви отримаєте суму S d^2. За його допомогою ми розраховуємо r — коефіцієнт кореляції рангів, який відображає рівень самооцінки за формулою Роджерса.

$R = 1 – 0,00075 \times S\ d^2$

Підрахувавши за вище вказаними порадами, ми отримуємо результати.

Результат не менше -0,37 і не більше +0,37 вказує на слабкий зв'язок (або взагалі його відсутність) між уявленнями людини про «Я-ідеальне» і про «Я-реальне». Такий результат може бути показником неправильних розрахунків або ж неадекватним уявленням людини про свої ідеальні та реальні якості.

Результат від +0,38 до +1 говорить про позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Значення від +0,39 до +0,89 сприймаються як адекватна самооцінка з тенденцією до завищення. Значення від +0,9 до +1 часто вказують на неадекватно завищену самооцінку.

Результат від -0,38 до -1 вказує на негативний зв'язок між "Я-ідеальним" і "Я-реальним". У людини розходяться уявлення про те, яким вона хоче бути і тим, якою вона є насправді. Значення можна трактувати як тенденцію до заниженої самооцінки, і що ближче результат до -1, то більше вписувалося невідповідностей.

Таблиця 4.2

Результати дослідження методики самооцінки С.А. Будассі

Номер студента	1,13	2,14	3,11	4,12	5,17	6,18	7,15	8,16	9,20	10,19
Рівень самооцінки	0,568	0,68176	-0,656	0,1	0,4675	0,61	-0,04175	0,60025	-0,056	0,7255

Позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» та «Я-реальним» відстежується між 12 студентами.

Слабкий зв'язок (або взагалі його відсутність) між уявленнями людини про «Я-ідеальне» і про «Я-реальне» зустрічається лише в двох випадках. Такий показник говорить про неадекватне уявлення людини про свої ідеальні та реальні якості.

Результат від -0,38 до -1 вказує на негативний зв'язок між "Я-ідеальним" і "Я-реальним". І такий результат зустрічається у 6 випадках. Що свідчить про занижену самооцінку.

Таким чином, зазначаємо, що більшість юнаків з заниженою самооцінкою відносяться до студентів з середнім та більш глибоким відчуттям сорому. Тобто, випадків з відсутністю сорому та низькою самооцінкою не зустрічається.

4.2 Результати методики визначення комунікативних і організаторських схильностей (КОС).

Для дослідження комунікативних якостей юнаків була використана методика визначення комунікативних та організаторських схильностей («КОС»).

Аналіз даних "КОС" показав таке. Всього 3 (30%) піддослідних показали високий та вищий рівень розвитку комунікативних якостей. Вони швидко адаптуються, легко знаходять друзів, ефективно спілкуються з людьми. Причина того, що вони вважають себе самотніми, ймовірно, що вони не задоволені якістю своїх соціальних зв'язків. Середній рівень розвитку комунікативних якостей зафіксований у 2 (20%) юнаків, що говорить про їхнє прагнення до спілкування з людьми, але їм бракує комунікативних навичок та умінь. 5 (50%) отримали низький та дуже низький бал по даному тесту. Вони не прагнуть спілкування, почуваються скуто і невпевнено в компанії, їм важко встановити контакт з людьми, вони вважають за краще проводити час наодинці з собою. Або, ще можливо, що вони просто не вміють спілкуватися, починати розмову з незнайомими людьми. Людині може кортіти заводити нові знайомства, але через скутість та страхіття цього не відбувається.

Таблиця 4.3

Результати дослідження комунікативних якостей юнаків

Рівень комунікативних якостей	Результати проходження методики
Високий	6 (30%) студента
Середній	4 (20%) студента
Низький	10 (50%) студентів

Розвиток комунікативних властивостей, уміння спілкуватися і почуватися легко у спілкуванні у юнаків з невисокими показниками за шкалою самотності, значно вищий. Студенти, які почуваються самотніми, закритими та сором’язливими переважно відчувають труднощі у спілкуванні.

4.3. Результати методики «Шкала диференціальних емоцій» К.Ізарда та методики «Шкала психологічного стресу psm-25 Лемура-Тесьє-Філліона»

Методика «Шкала диференційних емоцій» розроблена відомим американським психологом К Ізардом у вигляді додатка до його теоретичної концепції, в якій розвиваються положення про існування 10 базових емоцій, що становлять основу усього емоційного життя людини. До них відносяться емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому і провини. Компактна і зручна в застосуванні «Шкала диференціальних емоцій» заповнює існуючий в прикладній психодіагностиці дефіцит засобів, що дозволяють отримати одномоментний зріз цілої палітри поточних емоційних переживань. Для оцінки актуального ФС людини в конкретній професійній ситуації подібний методичний інструмент незамінний, оскільки з його допомогою можуть бути проаналізовані афективні компоненти регуляції діяльності, відбиваючі особливості мотиваційних установок суб'єкта.

Запропонована методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали, розташовані в наступному порядку :

I. Інтерес (п. 1–3); II. Радість (п. 4–6); III. Здивування(п. 7– 9); IV. Горе (п. 10–12); V. Гнів (п. 13–15); VI. Відраза (п. 16— 18); VII. Презирство (п. 19–21); VIII. Страх (п. 22–24); IX. Сором (п. 25– 27); X. Провина (п. 28– 30).

Випробовуваному пропонується оцінити міру вираженості кожного емоційного переживання за п'яти бальною шкалою: від його повної відсутності (1 бал) до максимальної вираженості (5 балів). У цій методиці усі шкали прямі, тобто зростання оцінок по них безпосередньо відповідає збільшенню сили емоційного переживання.

Процедура обробки даних за «Шкалою диференціальних емоцій» включає два етапи. На першому етапі підраховуються оцінки по кожній з 10 базових емоцій. Це робиться шляхом сумування балів по трьох шкалах, що описують прояви відповідних емоцій. В результаті виходять 10 показників, значення кожного з яких може варіювати в діапазоні від 3 до 15 балів. Типовою формою представлення цих показників є побудова так званого «профілю емоцій» в наступному просторі координат: по осі абсцис наносяться найменування або номери базових емоцій, по осі ординат – отримані бальні оцінки по кожній з них.

На другому етапі підраховуються узагальнені показники по укрупнених групах емоцій :

Індекс позитивних емоцій(ІПЕ) – характеризує міру позитивного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох перших блоках базових емоцій :

ІПЕ = ∑ I, II, III (Інтерес + Радість + Здивування).

Значення ІПЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45 балів.

Індекс гострих негативних емоцій(ІГНЕ) – відбиває загальний рівень негативного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по чотирьох подальших блоках базових емоцій : ІГНЕ = ∑ IV, V, VI, VII(Горе + Гнів + Відраза + Презирство).

Значення ІГНЕ можуть коливатися в діапазоні від 12 до 60 балів.

Індекс тривожно–депресивних емоцій(ІТДЕ) – відбиває рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно–депресивного комплексу емоцій, що вказують на суб'єктивне відношення до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох останніх блоках базових емоцій :

ІТДЕ = ∑ VIII, IX, X(Страх + Сором + Вина).

Бали ІТДЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45.

Для інтерпретації даних за узагальненими показниками «Шкали диференціальних емоцій» використовуються наступні градації по кожному з названих індексів :

Таблиця 4.4

Міра емоційних переживань

Міра емоційних переживань	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Слабка	≤19 балів	≤14 балів	≤1 1 балів
Помірна	від 20 до 28 балів	від 1 5 до 24 балів	від 12 до 20 балів
Виражена	від 29 до 36 балів	від 25 до 32 балів	від 21 до 30 балів
Сильна	> 36 балів	> 32 балів	> 30 балів

Шкала PSM-25 призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Респонденту пропонується відзначити у 25 позиціях свій стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали (від оцінки «ніколи» до оцінки «постійно»). Сума балів є інтегральним показником психічної напруги (ППН). Орієнтовний час тестування 10-15 хвилин.

Інструкція: Нижче пропонується низка тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали: 1 – ніколи; 2 – дуже рідко; 3 – дуже рідко; 4 – рідко; 5 – іноді; 6 – часто; 7 – дуже часто; 8 – постійно (щодня).

Результати описової статистики за шкалою диференційних емоцій засвідчили, що індекс позитивних емоцій (інтерес, радість, здивування) домінує серед спектру інших переживань студентської молоді, але рівень його вираженості є середній (Mean=2,5). Щодо переживання стресу, то спостерігається вище середнього рівень його вияву (Mean=4,6). Індекс тривожно-депресивних емоцій (страх, сором, провина) має найменші показники (Mean=1,8), що свідчить про незначний ступінь його вираженості. Це можна пояснити тим, що студентська молодь не схильна зациклюватись на неприємних емоційних переживаннях, з оптимізмом дивиться у майбутнє, їй притаманні різноманітні інтереси, які дозволяють переключатись на інші джерела радості (див. рис. 4.2).

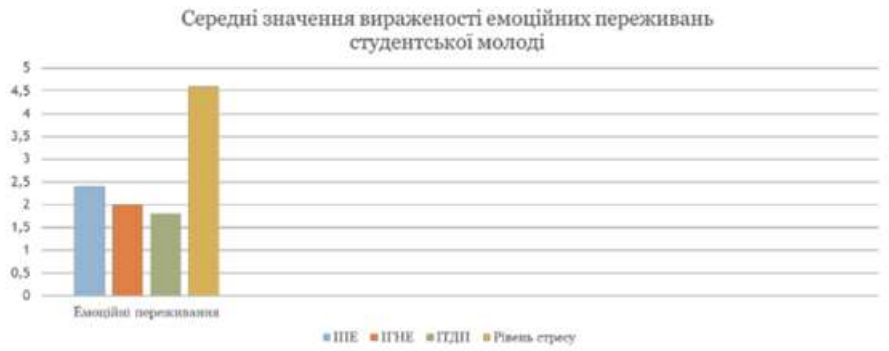


Рис.4.2 Результати описової статистики за шкалою диференційних емоцій К.Шзарда та шкалою психологічного стресу Лемур-Тесьє-Філліона

4.4 Результати методики опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою у 2004 році.

Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, що постійно змінюються, з метою управління специфічними зовнішніми та (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання подолання негативних життєвих обставин полягає у тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або витерпіти їх. Можна визначити владну поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє впоратися зі складною життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації, - через усвідомлені стратегії дій. Ця свідома поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, що

піддається контролю, або пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні воно важливе для соціальної адаптації здорових людей. Його стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробовуваний повинен оцінити, як часто дані варіанти поведінки виявляються у нього.

1. підраховуємо бали, сумуючи по кожній субшкалі: ніколи - 0 балів; рідко – 1 бал; іноді – 2 бали; часто - 3 бали

2. обчислюємо за формулою: X = сума балів/max бал*100

Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтаційний копінг» питання – 2,3,13,21,26,37 тощо. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів:

це рівень напруги конфронтаційного копінгу.

3. Можна визначити простіше за сумарним балом:

0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;

7-12 – середній, адаптаційний патенціал особи у прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копінгу, що свідчить про виражену дезадаптацію.

Опис субшкал:

- Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості та готовності до ризику.
- Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість.
- Самоконтроль. Зусилля щодо регулювання своїх почуттів та дій.

Пункти:

- Пошук соціальної підтримки. Зусилля у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою спроб її вирішення.
- Втеча-уникнення. Думкове прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
- Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Ця методика спрямована на виявлення бажаних способів поведінки у важких життєвих ситуаціях.

Щодо результатів опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, то домінуючими способами долаючої поведінки виявились стратегії «Втеча-уникнення» (Mean=14,36), «Самоконтроль» (Mean=13,26) та «Планування рішення» (Mean=12,04). Молодь може вдаватись до певних захисних реакцій, таких як: заперечення проблеми, фантазування, втеча від відповідальності і схилятись до прояву аддиктивної поведінки (азартні ігри, інтернет-залежність, переїдання, зловживання алкоголем тощо) з метою швидкого зниження емоційного напруження. Ця стратегія багатьма дослідниками вважається неадаптивною, хоча у деяких ситуаціях, наприклад, при гострих стресових ситуаціях може приносити тимчасове полегшення. Проте треба пам’ятати про короткостроковий ефект дії даної копінг-стратегії зі зниження емоційного дискомфорту, неможливість повністю вирішити проблему та накопичення нових труднощів, зокрема пов’язаних зі здоров’ям.

Вибір копінг-стратегії «Самоконтроль» говорить про розвинутий емоційний інтелект досліджуваних. Адже для того, щоби долати негативні переживання спровоковані стресом, треба усвідомлювати їх наявність та керувати своїми емоціями. Проте у тих респондентів, які обрали дану стратегію для зменшення рівня стресу, може спостерігатись прагнення приховувати від оточуючих свої переживання через страх саморозкриття або надмірну вимогливість до себе. Такі дії можуть призвести до надконтролю поведінки.

Ті досліджувані, які обрали копінг-стратегію «Планування вирішення проблеми», знаходяться у найкращій ситуації, адже ця стратегія вважається адаптивною, яка сприяє конструктивному вирішенню труднощів. Цілеспрямований аналіз ситуації та варіантів вирішення проблеми, планування власних дій, які враховують об’єктивні умови, минулий досвід та

наявні ресурси розкривають сутність даної копінг-стратегії (див. рис. 4.3).



Рис.4.3. Результати описової статистики за методикою «Копінг-стратегії» Р.Лазаруса

ВИСНОВКИ

Уникнення сорому в юнацькому віці є актуальною проблемою, яка впливає на психологічний та емоційний стан підлітків. У цій дипломній роботі було розглянуто різні стратегії, які молоді люди можуть використовувати для подолання цього явища. Аналізуючи наявну літературу та проведені дослідження, можна зробити кілька висновків.

Перш за все, виявлено, що ефективні стратегії уникнення сорому включають розвиток впевненості у собі та самооцінки. Підлітки, які мають позитивне ставлення до себе і відчувають підтримку з боку родини та друзів, зазвичай менше схильні до переживання сорому. Отже, розвиток цих особистісних якостей може стати важливим кроком у подоланні сорому серед молоді.

Другий важливий аспект полягає у вмінні керувати стресом та емоціями. Підлітки, які володіють навичками саморегуляції та вміють ефективно впоратися зі стресомовими ситуаціями, частіше знаходяться у здатній позиції уникнути сорому. Тому важливо навчати молодь методам релаксації, медитації та іншим стратегіям, що сприяють зняттю напруги та збільшенню емоційної стійкості.

Крім того, соціальна підтримка від групи ровесників може відігравати важливу роль у попередженні сорому. Підтримка та розуміння з боку однолітків можуть зменшити відчуття ізоляції та невпевненості, які часто викликають сором. Тому важливо створювати сприятливу соціальну середу, де молоді люди можуть відчувати себе комфортно та захищено.

У цілому, уникнення сорому в юнацькому віці потребує комплексного підходу, що включає як особистісний розвиток, так і соціальну підтримку. Важливо навчати молодь ефективним стратегіям самовдосконалення, розвитку впевненості та здатності керувати своїми емоціями. Також варто працювати над створенням сприятливого соціального середовища, де кожен молодий людина може відчувати себе прийнятим та підтриманим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бенеш, Г. Психологія: Довідник. Переклад з німецької Київ: Знання-Прес. 2007. 510 с.

2. Бретт, Д.. Сором'язливість. Жила-була дівчинка. 1996 С. 94-95.

3. Варій, М. Й. Психологія особистості. Київ: Центр навч. л-ри. 2008. 592 с.

4. Головатий, М. Ф., & Панасюк, М. Б.. Соціальна політика і соціальна робота: Термінологічно-понятійний словник. Київ: МАУП. 2005.

5. Дуткевич, Т. В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. 2002. 96 с.

6. Збірка матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. *Національна освіта: провідні тенденції та перспективи*. Київ: КМПУ ім. Б.Д.Грінченка. 2004. С. 98-100.

7. Іщенко, І. М. (2012). Психологічні особливості афективного компоненту сором’язливості. *Збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. С. 301–303.

8. Іщенко, І. М. (2014). Психологічна просвіта дітей підліткового віку з питань сором’язливості. Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренко, 2014 р. Суми. С. 19–20.

9. Кон, І. З. *У пошуках себе: Особистість і його самосвідомість. Политиздат*. 2009. 335 с.

10. Кон, І. З.. Психологія юнацького віку (проблеми формування особистості): навчальний посібник для студентів пединститутів. Просвітництво. 1979. 175 с.

11. Ліпський, П. Ю. Основні риси освіти для сталого розвитку: наше бачення.. Проблеми освіти в суспільстві ноосферної епохи. *Освіта сталого розвитку*. Київ: Чайка-Всесвіт. 2007. С. 46-57.

12. Степаненко, І. М. Теоретичні підходи до проблеми вікових особливостей прояву сором'язливості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Запорізького національного університету, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Запоріжжя: ЗНУ. Вип. № 2 (16). 2019 С. 108–114.

13. Степаненко, І. М. Теоретичні підходи до вивчення природи виникнення сором'язливості. 2016 року. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. С. 185–187.

14. Степаненко, І. М. Психологічний аналіз прояву сором'язливості у особистості. 2016 . Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. С. 190–192.

15. Степаненко, І. М. Психологічні чинники виникнення сором'язливості. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. С. 141–145.

16. Степаненко, І. М. Проблема визначення рівнів сором'язливості у студентів-психологів. *Науковий часопис*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. №5 (50). 2017. С. 212–218.

ДОДАТКИ

Додаток А

Аналіз програм інтервенцій для підвищення самоповаги та зменшення сорому у підлітків

Існує безліч програм та інтервенційних методів, розроблених для підлітків з метою підвищення самоповаги та зменшення відчуття сорому. Ось деякі з найпоширеніших:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) - КПТ фокусується на розпізнанні та зміні негативних думок та поведінки, які можуть призвести до низької самооцінки та сорому. Дослідження показали, що КПТ може бути ефективною у покращенні самоповаги та зменшенні симптомів депресії та тривоги у підлітків.

2. Групова терапія - Групова терапія може допомогти підліткам відчути себе менш самотніми та отримати підтримку від інших, які переживають схожі труднощі. Групові заняття можуть також допомогти підліткам розвинути навички спілкування та вирішення проблем.

3. Програми з розвитку навичок - Ці програми навчають підлітків навичкам, які можуть допомогти їм підвищити самоповагу та впоратися з соромом, наприклад, навичкам спілкування, асертивності та вирішення проблем.

4. Індивідуальна терапія - Індивідуальна терапія може бути корисною для підлітків, які потребують більш інтенсивної підтримки. Терапевт може допомогти підлітку дослідити корінь його низької самооцінки та сорому та розробити план подолання цих проблем.

Порівняння ефективності та застосовності:

Ефективність цих програм може варіюватися залежно від індивідуальних потреб підлітка. КПТ та групова терапія мають ґрунтовні наукові дані, що підтверджують їхню ефективність, тоді як дослідження інших програм є більш обмеженими.

Вибір найкращої програми для конкретного підлітка буде залежати від його індивідуальних потреб та вподобань. Важливо, щоб підліток відчував себе комфортно та підтримуваним під час участі в будь-якій програмі.

Ось деякі додаткові фактори, які слід врахувати при виборі програми:

1.Вік та стать підлітка

2.Рівень тяжкості симптомів

3.Окремі потреби та вподобання підлітка

4.Доступність ресурсів у громаді

Додаток Б

Психологічні та соціальні теорії

Робота ґрунтується на ряді психологічних та соціальних теорій, включаючи:

Теорія обробки соціальної інформації - Ця теорія стверджує, що люди сприймають, обробляють та інтерпретують соціальну інформацію, використовуючи когнітивні схеми та категорії. Це впливає на те, як я розумію людську поведінку та генерую відповіді.

Теорія соціального порівняння - Ця теорія стверджує, що люди оцінюють свої думки, почуття та поведінку, порівнюючи себе з іншими. Це впливає на те, як я моделюю поведінку людей, які прагнуть уникнути сорому.

Теорія само ідентичності - Ця теорія стверджує, що люди мають множинні самоідентичності, які впливають на їхні думки, почуття та поведінку. Це впливає на те, як я розумію мотивацію людей уникати сорому.

Теорія емоцій - Ця теорія стверджує, що емоції є складними психофізіологічними реакціями, які впливають на думки, почуття та поведінку людей. Це впливає на те, як я моделюю емоційний досвід людей, які відчувають сором.

Як ці теорії впливають на стратегії уникнення сорому в юнацькому віці:

Психологічні та соціальні теорії, які впливають на роботу, мають ряд наслідків для розуміння стратегій уникнення сорому в юнацькому віці. Ось деякі з ключових моментів:

Підлітки схильні порівнювати себе з однолітками, що може призвести до почуття сорому, якщо вони вважають, що не відповідають очікуванням.

Важливість самоідентичності для підлітків може призвести до того, що вони будуть уникати ситуацій, які можуть поставити під загрозу їхнє відчуття себе.

Сором може бути потужним мотивом, який може змусити підлітків змінювати свою поведінку, щоб уникнути негативної оцінки з боку інших.

Стратегії уникнення сорому можуть бути як корисними, так і шкідливими. Наприклад, деякі стратегії, такі як уникання соціальних ситуацій, можуть призвести до ізоляції та тривоги. Інші стратегії, такі як розвиток навичок подолання сорому, можуть бути більш корисними в довгостроковій перспективі.

Важливо зазначити, що це лише деякі з багатьох факторів, які впливають на стратегії уникнення сорому в юнацькому віці. Дослідження цієї теми все ще триває, і наше розуміння цього явища постійно розвивається.