

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

В.о. завідувача кафедри

_____ Чаркіна О.А.

« ____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2024р.

УМОВИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ
ОСОБИСТОСТІ ЩОДО СЕБЕ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Кваліфікаційна робота студента

групи ПП-20

ступінь вищої освіти бакалавр

спеціальності 053 Психологія

Федька Федора Андрійовича

Керівник асистент кафедри

практичної психології

Шило О. С.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів ____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Федько Федір Андрійович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Федько Федір Андрійович _____ підпис

Зміст

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретична характеристика умов подолання негативних переконань особистості щодо себе в юнацькому віці.....	6
1.1. Поняття переконань у психології.....	6
1.2. Загальна характеристика юнацького віку	10
1.3. Особливості прояву негативних переконань особистості щодо себе в юнацькому віці.....	12
Висновки до розділу 1.....	17
Розділ 2. Емпіричне дослідження умов подолання негативних переконань особистості щодо себе в юнацькому (дорослому) віці	19
2.1. Організація дослідження	19
2.2. Результати дослідження.....	20
2.3. Корекція негативних переконань особистості щодо себе в юнацькому віці.....	27
Висновки до розділу 2.....	28
Висновки.....	29
ДОДАТКИ	35

ВСТУП

Актуальність роботи. Особливої значущості набуває осмислення умов подолання негативних переконань особистості щодо себе, пошук шляхів та способів її вирішення в юнацькому віці, оскільки, у цей період молоді люди опиняються у складному становищі. Вони ще не увійшли в доросле життя, але пройшли етап дитинства, а тому виявляються відчуженими від норм, вимог та смислів цього світу.

Дослідники відзначають, що переконання в юнацькому віці може чинити не лише негативний (деструктивний), а й позитивний (конструктивний) вплив на розвиток особистості.

Воно сприяє розвитку рефлексії, допомагає юнакові здійснювати свій вибір, зберігати індивідуальність, відстоювати своє місце у системі міжособистісних відносин [1-3]. Але, з іншого боку, надмірність у переконаннях позбавляє юнака почуття солідарності з іншими людьми, породжує почуття відкинутості та самотності, викликає стійкі негативні переживання, такі як тривога, страх, незадоволеність, внутрішня напруженість, невпевненість у собі та ін. людей як чужих і ворожих, він відкидає норми, закони та розпорядження суспільства.

Когніції (тобто думки, переконання, сприйняття) можуть значно впливати на емоції. Це твердження лежить в основі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка спрямована на зміну негативних або неефективних мисленнєвих патернів з метою покращення емоційного стану і поведінки.

Депресивні та тривожні розлади є найбільш розповсюдженими серед усіх нервово-психічних захворювань. Ризик розвитку протягом життя тривожних розладів становить 24,5%, а депресивних – 17,3%. Середній вік розвитку тривожних розладів – 16,4 роки, а депресій – 23,2 [11].

Тривожні розлади підживлюють страхи і тривоги, які сприяють розвитку негативних думок про майбутнє, тоді як депресія фокусується на

минулому і теперішньому, підсилюючи відчуття безнадії і самозвинувачення. Високий рівень коморбідності тривожних і депресивних розладів досліджено багатьма вченими (С. Мосолов, R. Kessler установили, що в 60% хворих на тривожні розлади виявляється депресія. Найвища частота розвитку депресії спостерігається при генералізовано тривожному розладі, агорафобії та соціофобії. За даними М. Hamilton, розгорнута депресивна симптоматика супроводжує тривожні розлади у 83% випадків, а частота зустрічальності тривоги при рекурентній депресії становить 96% [10].

Мета роботи. Дослідити негативні переконання та шляхи їх подолання. Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання:**

1. Розглянути поняття та класифікацію негативних переконань;
- 2.. Проаналізувати особливості прояву юнацького віку;
3. Дослідити особливості прояв негативних переконань у юнаків;
- 4.Провести дослідження прояву негативних переконань у юнаків.

Об'єкт дослідження – Я концепція – самооцінка та ставлення до себе

Предмет дослідження – Негативні переконання в юнацькому віці.

Методи дослідження. Під час проведення дослідження кваліфікаційного дослідження було використано такий комплекс теоретичних методів: аналіз наукової літератури, синтез, порівняння, та емпіричні методи: анкетування, опитуванням, експеримент. А також методи математичної статистики та унаочнення

Практичне значення роботи. Полягає в тому, що його результати можуть бути використані при складанні корекційних та розвиткових програм, спрямованих на зміну негативних переконань особистості, та проведення тренінгів особистісного зростання з юнаками. Матеріали дослідження можуть бути корисними практичним психологам-консультантам під час роботи з молодими людьми юнацького віку та студентами з проблем професійного та особистісного самовизначення,

розвитку життєвої перспективи, а також розвитку навичок саморегуляції та вирішення внутрішніх конфліктів.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел. Обсяг роботи викладений на 40 сторінках та містить 39 джерел, 4 таблиці, 4 графіка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА УМОВ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ ЩОДО СЕБЕ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття переконань у психології

Особиста думка складається з основних припущень або концепцій, які ми маємо. Наш світогляд забезпечує структуру наших думок та дій. Саме світогляд може дати відповідь на ключові питання, такі як сенс життя, чи сприймаємо ми людину як доброї чи злої, віримо у вищу силу чи божество. Наш світогляд залежить від нашої культури і складається набагато більше, ніж із базових припущень чи концепцій. Наш унікальний світогляд - те, як ми бачимо світ і своє місце в ньому [12, с.43].

Наш світогляд включає аспекти нашої особистості, а також наш емоційний зв'язок з нашим середовищем і людьми, які населяють його. Світогляд впливає як на те, як ми розуміємо і сприймаємо навколишній світ, а й те, як ми висловлюємо себе у світі. Сукупність особистих цінностей, переконань, припущень, поглядів та ідей, що становлять наш світогляд, впливає на наші цілі та бажання, відносини та поведінку. Чим більше ми усвідомлюємо наш світогляд та світогляд інших людей, тим ефективніше ми можемо орієнтуватися у житті.

Наприклад, виходячи зі свого походження та виховання, ми можемо бути оптимістом чи песимістом. Ми можемо схилитися до альтруїзму та сприяння оточуючому, або бути егоїстом. Ми можемо легко взяти на себе відповідальність або не виявляти жодної ініціативи [7, с.82]. Наш рівень самооцінки, наші особисті заборони і навіть наші таємні забобони все грають свою роль у формуванні світогляду, і все можна пов'язати з якимось аспектом виховання.

М. Шарма вважає що світогляд формується нашою освітою, яку ми отримуємо, оточенням, у якому ми ростемо, культурою, в якій ми живемо, літературою, яку ми читаємо, філософією, яка на нас впливає, ЗМІ та фільмами, які ми поглинаємо, тощо., але на відміну від такої кількості факторів, що виходять з-під контролю, світогляд – це той фактор, над яким у нас є свідомий контроль. Незважаючи на свою природну схильність, ми можемо вибрати бути більш позитивними, щедрішими, орієнтованішими на якісь конкретні цілі. Незалежно від того, що робили чи не робили наші батьки, ми можемо вибрати та створити свій світогляд самі. Наш світогляд - це наш витвір, а не просто продукт минулого, який не піддається контролю. І це робить його справді потужним інструментом. [39, с.198]

Переконання зазвичай описують як впевненість або переконання в істинності чи актуальності якоїсь ідеї. Залежно від обставин і залучених людей переконання можуть розвиватися швидко чи повільно, і індивідуальний досвід відіграє серйозну роль тому, у що людина вірить.

Можна виділити проміжні переконання вони включають в себе ставлення, правила та припущення також виділяють позитивні глибинні переконання і негативні (дисфункціональні) [24, с.193]. Аарон Бек та його послідовники описали дисфункціональні глибинні переконання, які відповідають різним емоційним розладам і розладам особистості, і запропонували метод реконструкції глибинних переконань з урахуванням систематичного аналізу автоматичних думок і виявлення повторюваних у яких центральних тем, прийоми роботи із заміни дисфункціональних переконань більш конструктивно. При цій заміні піддається корекції перебіг когнітивних процесів у пацієнта — виправляються різні розумові помилки [19, с.210].

Більшість людей упродовж більшої частини свого життя дотримуються позитивних глибинних переконань — таких, як «Я контролюю ситуацію», «Я впораюся», «Я здатний», «Я привабливий», «Мене цінують»[36, с.214]. Присутні в неявному вигляді у людини

негативні глибинні переконання можуть більшу частину її життя успішно долатися за допомогою проміжних переконань (відносин, правил і припущень), які є компенсаторними стратегіями подолання глибинних переконань.

При декомпенсації, коли проміжне переконання та заснована на ньому стратегія не спрацьовують, активізується негативне глибинне переконання та виникають пов'язані з ним автоматичні думки, що призводять до страждань пацієнта [2, с.4].

Як позитивні так і негативні глибинні переконання зазвичай активізуються під час переживання психологічного дистресу. Втім, деякі пацієнти можуть протягом свого життя дотримуватися переважно негативних глибинних переконань — таких пацієнтів належать деякі з людей, які страждають на розлади особистості [24, с.52].

Негативні глибинні переконання є узагальнені, укорінені, незаперечні в людини переконання, причому наявності їх часто не усвідомлює. Людина легко сприймає і засвоює інформацію, що підкріплює ці негативні переконання, що активізувалися, заперечуючи або спотворюючи ті відомості, які негативним переконанням суперечать [24, с. 215].

У 1999 А. Бек виділив дві категорії негативних глибинних переконань: беспорядності і неприйняття. У 2005 році Дж. Бек виділила третю категорію таких переконань - категорію нікчемності (відсутність корисності) [2]

До типових глибинних переконань категорії беспорядності відносяться переконання в особистій беспорядності (безсилля, вразливості, обмеженості в засобах, нездатності контролювати ситуацію, слабкості, нужді) та у невідповідності оточуючим у сфері досягнень (невдача, провал, нездатний, гірший, ні на що не придатний) [18, с.92].

До типових глибинних переконань категорії неприйняття ставляться переконання людини, що він недостойний, небажаний, не гідно оцінений (у плані не стільки досягнень, скільки наявності якихось недоліків, що перешкоджають отриманню любові і турботи від оточуючих) [18, с.73].

Проявом глибинних переконань категорії нікчемності є такі слова-маркери, як «марний», «нічого не вартий», «нікчемний», «нікудишний», «поганий», «негідний», «втрачений», «аморальний», «аморальний», "небезпечний", "токсичний", "злий" та ін [2, с.215]

Індивідуальні переконання, як правило, підтверджуються фактами, обставинами та досвідом. Через це переконання можуть бути змінені запровадженням нових фактів, зміною обставин та розвитком досвіду.

Переконання, поведінка та наслідки взаємопов'язані [23, с.162]. У цих відносинах наслідки спочатку впливають на переконання, які потім призводять до зміни поведінки. Обмеження цього підходу до формування поведінки полягає в тому, що люди повинні лише вірити, що наслідки впливатимуть на них та впливатимуть на їхню поведінку. У цьому випадку не потрібно вірити, що «бажана» поведінка справді доречна.

Наслідки можуть формувати переконання. Переконання ведуть до певної поведінки.

Таким чином, можна змінювати поведінку через наслідки. Однак коли справа доходить до зміни цінностей людини, такі зміни зазвичай відбуваються не так активно, і тому час, необхідний для того, щоб почати впливати на поведінку, має бути закладений із запасом.

Наприкінці, варто відзначити взаємозв'язок між поведінкою та переконаннями. Тепер зрозуміло, що переконання можуть контролювати наші дії, поведінку та в якомусь сенсі навіть наше майбутнє. Якщо ми навчилися набувати позитивних переконань і позбуватися негативних, то зможемо використати величезну силу переконань для досягнення своїх цілей. За позитивної та потужної системи переконань немає межі того, чого можна досягти. Проблема лише в тому, що не існує конкретного визначення «потрібного» чи «позитивного» переконання, все дуже суб'єктивно залежить від погляду і конкретної ситуації.

1.2. Загальна характеристика юнацького віку

Юність-той самий життєвий період, коли практично завершується дозрівання особистості, складається світогляд, моделюються ціннісні орієнтації. У цьому віці остаточно формуються всі компоненти соціальних установок: поведінковий, емоційний і когнітивний. Так само в даному віці відзначаються великі протиріччя, внутрішня неузгодженість і мінливість соціальних установок особистості [15, с.79].

Вчені виділяють різні вікові межі даного періоду. Наприклад, і. Ю. Кулагіна стверджує, що юнацький вік має межі від 17 до 23 років [21, с94].

В юності стверджується самостійність особистості. Юнаки та дівчата здатні самостійно вирішувати виниклі складні питання. Так само в юності виникають основні новоутворення в самосвідомості особистості. З'являється адекватна самооцінка, усвідомлення себе, власної індивідуальності і неповторності, це дає стверджувати про становлення Я-концепції [29, с.45].

Звичайно ж, в юності остаточно не завершується процес сформованості особистості, в подальшому він буде тривати протягом всього життя. Проте багато чого з того, що особистість отримує в ці роки, залишається з ним назавжди і надає незрівнянний вплив на його подальшу долю. Відомий американський психолог С. Холл вперше описав амбівалентність (неузгодженість, суперечливість) і парадоксальність характеру в період юності [22, с.67]. Він виділив 12 антитез-протиріч, між якими коливається юність: активність змінюється занепадом сил, шалена веселість - зневірою, самовпевненість - сором'язливістю, боягузством, прагнення до піднесеного - низинними пристрастями, товарииськість - потребою на самоті. Період юності являє собою кризу самосвідомості, подолавши яку людина набуває почуття індивідуальності [22, с.67].

Юність-важливий етап розвитку розумових здібностей. У цьому віці частіше починає звучати питання «чому», висловлюються сумніви...

розумова діяльність більш активна і самостійна. Мислять логічно, здатність до індукції і дедукції. Найважливіше придбання ранньої юності-вміння мислити гіпотезами. Юнацький вік характеризується більшою (в порівнянні з підлітковим) диференційованістю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів. Настрої більш стійкі і усвідомлені (саморегуляція). Юнацький вік це період в якому поступово зростає функціональна рухливість нервових процесів та досяє свого максимуму у віці 20-225 років. Юнацький вік традиційно пов'язують із підвищенням рівня організації систем. Цей період характеризується завершенням процесів формування систем організму, фактично організм досяє рівня розвитку функціональних систем дорослої людини. [25,с.454]

Однією з значних психологічних процесів під час юнацтва є формування стійкого образу «Я», самосвідомості [17, с.39].

Інтелект продовжує свій розвиток. Виникнення абстрактно-логічного мислення сприяє прояву гострого бажання до теоретизування та абстракції. Молоді люди годинами розмовляють та сперечаються на різні теми, по суті, не знаючи про них нічого. Вони дуже захоплені цим, оскільки абстрактна можливість - явище без обмежень, крім логічних можливостей. Відбувається вираження драматичних емоцій і тривожності через відкриття свого внутрішнього світу. Усвідомлення власної неповторності та унікальності супроводжується почуттям самотності або страхом її виникнення. «Я» у юнаків поки нестійке, невизначене тому спостерігається виникнення відчуття внутрішнього занепокоєння і порожнечі, яких потрібно позбутися [2, с.245]. Юнаки заповнюють цю порожнечу завдяки спілкуванню, яке є вибіркоким у цьому віці. Проте, всупереч потребі у спілкуванні, залишається потреба у усамітненні, більше, вона життєво необхідна.

Розвиток особистості включає у себе формування стійкого образу «Я» — загального ставлення до себе. Молоді люди починають усвідомлювати власні якості та сукупність самооцінок, розмірковувати про те, ким вони

можуть стати, якими є їхні перспективи та можливості, що зробили та зможуть зробити в житті. [30, с.79].

Характеристики людини як індивіда усвідомлюються і формуються раніше особистісних, тому співвідношення морально-психологічних компонентів «Я» і «тілесних» різняться у молодості. Зовнішність, будову власного тіла молоді люди порівнюють з особливостями розвитку однолітків, переживають щодо своєї «неповноцінності», виявивши в собі недоліки. Найчастіше, в молодості, стандарт краси нереалістичний і підвищений, тому ці переживання часто безпідставні.

З віком, занепокоєння своєю зовнішністю зникає, людина набуває великої впевненості у собі. Важливість набувають моральні та вольові якості, стосунки з оточуючими, розумові здібності.

У період юнацького віку здійснюються зміни у загальному сприйнятті образу «Я» [35, с.140].

Період юнацького віку, в патерні самосвідомості в різкій формі відбувається посилення процесу рефлексії - прагнення до самопізнання власної особистості, до оцінки її здібностей та можливостей - це умова є необхідна умова самореалізації [35, с.135]. Предметом уваги та ретельного вивчення стають власні думки, прагнення та бажання, переживання. У юності утворюється сильно виражена тенденційність до особистісного самоствердження - бажання виявити власну оригінальність, несхожість на інших, виділитися чимось із загальної маси старших і однолітків.

1.3.Особливості прояву негативних переконань особистості щодо себе в юнацькому віці

Негативні переконання можуть проявлятися у вигляді постійних сумнівів у власних силах, часто супроводжуються відчуттям безнадійності

та низькою самооцінкою. Людина з такими переконаннями часто фокусується на своїх помилках і невдачах, а позитивні досягнення або ігнорує, або зменшує їх значення. Також такі переконання можуть викликати постійний страх перед невдачею, що призводить до уникання нових можливостей або ризикованих ситуацій.

Відсутність віри в можливість змін і поліпшень теж є характерною рисою, людина може вважати, що будь-які зусилля марні і ні до чого не приведуть. Це може перешкоджати особистому та професійному розвитку, оскільки людина може не брати участь у нових проектах або уникати складних завдань. Постійний внутрішній критик стає супутником, який підсилює ці негативні переконання, перешкоджаючи саморозвитку та спричиняючи психологічний дискомфорт.

Крім того, такі переконання часто ведуть до негативних емоцій, таких як тривога, депресія або роздратування, що впливає на загальний стан здоров'я та якість життя. Це може призводити до соціальної ізоляції, оскільки людина може уникати контактів з іншими, вважаючи себе недостойною їхньої уваги або підтримки.

Поєднання тривоги й депресії часто пов'язане з будь-якою життєвою втратою. Це хронічне захворювання без лікування може зі змінною інтенсивністю тривати все життя. Супутні захворювання з тривожними й депресивними розладами досить великі, спостерігаються в 75% хворих [11, с.217]. Нерідке співіснування тривожності й депресії визнається в МКБ-10. Підтвердженою є складність визначення первинного афекту.

З психологічної точки зору поширеність співіснування депресивних і тривожних розладів може бути пов'язаною з існуванням «спільного невротичного фактору» (Р. Турер), який включає такі соціально-особистісні характеристики, як почуття неповноцінності й відкинутості, підвищена чутливість до критики, сором'язливість, вразливість до дистресу (неспецифічного соціального, побутового) [6, с.9].

Тривожно-депресивні розлади зумовлюють збільшену важкість для хворого в соціальному та клінічному відношеннях. Дослідження показали, що в таких пацієнтів відзначають вищий рівень зниження працездатності та інвалідизації, нижчу якість життя, збільшення суїцидального ризику й кількості депресивних епізодів зі зменшеною якістю ремісії, резистентність до терапії. Установлення діагнозу та відстеження прогресу під час терапії ускладнюється тим, що співвідношення проявів депресії та тривожності може постійно змінюватися, через що один із розладів тимчасово стає домінуючим [6, с.12].

Одними з найбільш розвинених і застосовуваних методів аналізу та психотерапії для тривожних і депресивних розладів є когнітивно-поведінкова терапія (далі – КПТ) та раціонально-емоційно-поведінкова терапія (далі – РЕПТ).

Згідно з теорією РЕПТ, вагомий внесок у розвиток психологічних розладів робить те, що людина мислить ірраціонально та дисфункціонально. Такі думки являють собою абсолютні вимоги до себе, інших людей і світу. Елліс запропонував ідею, що всім людям властиві як раціональні, так й ірраціональні (дисфункціональні) установки та переконання. Людина в нормі здатна усвідомлювати ірраціональність своїх думок та ідей, їх вплив на своє життя, змінювати їх на такі, які відповідають справжній ситуації. У такому випадку вона не залежить від своїх негативних переконань і може виходити з-під їх впливу [18, с.210].

Вплив дисфункціональних переконань на мислення людини можна легко побачити за допомогою структури АВС, де «А» означає активізуючу подію, «В» являє собою погляд людини на цю подію, а «С» – емоційну та поведінкову реакцію людини. Хоча може здаватися, що «А» прямо викликають «С», однак «В» насправді є важливим посередником, який за допомогою когніцій, установок та ідей може викривляти сприйняття, а тому й реакцію людини на об'єктивну подію [13, с.163].

Виникнення дисфункціональних переконань відбувається в дитинстві, коли людина сприймала їх, ще не володіючи навичкою критичного аналізу на когнітивному рівні, не маючи змоги спростувати їх на поведінковому рівні, оскільки не мала такого досвіду та знань, які могли б їх спростувати, або отримувала певні підкріплення від оточення [12, с.93].

Елліс вважав найбільш розповсюдженими такі групи ірраціональних переконань[18 210]:

1. Катастрофічні установки. Проявляються у вигляді перебільшення негативних результатів ситуацій.

2. Установки неодмінного зобов'язання (вимогливість). Виражаються у формі впевненості в існуванні загальних обов'язків, які повинні втілюватися в життя незалежно від обставин.

3. Установки обов'язкової реалізації своїх потреб. Такі переконання унеможливають досягнення задоволеності життям за відсутності повного виконання власних бажань, які перетворюються на ультиматум.

4. Глобальні оціночні установки. Виражаються у вигляді переконання в тому, що за конкретними поведінковими проявами необхідно оцінювати людину в цілому.

Згідно з теорією РЕПТ, сформовані переконання стають автономними й надалі підтримуються подіями, що відбуваються в теперішньому. Тому доречним є з'ясування факторів, які допомагають переконанням залишатися в системі мислення людини, не змінюючись. Цей процес глибоко впливає на наш емоційний стан та реакції на навколишні події

Перетворення дисфункціональних переконань провокує появу адекватного емоційного реагування. Завдяки терапії людина вчиться управляти своїми переконаннями, тоді як до цього переконання керували ними [14, с.215].

У когнітивно-поведінковій терапії установки також мають назву «когнітивні схеми». Американський психіатр А. Бек визначив когнітивну схему як відносно стабільний спосіб організації мислення та оцінки подій.

Ці схеми становлять сукупність основних, часто не висловлених і несвідомих припущень про те, який я є, який світ навколо мене, що я чекаю від нього [4, с.2].

А. Бек описав когнітивні схеми, які, за його словами, можуть бути виражені у вигляді певних правил або припущень, наприклад, «Якщо в мене щось не вдасться, то я невдаха» або «Не можу бути щасливим, якщо мене не люблять інші люди». Когнітивно-поведінкова терапія також припускає, що дисфункціональні переконання створюються під впливом досвіду в ранньому дитинстві. На думку А. Бека, вони залишаються латентними, або прихованими, протягом тривалого часу, тобто можуть не впливати на психічний стан. Однак якщо вони активуються певною подією, то можуть викликати декомпенсацію особистості або актуальний психічний розлад, такий як депресія або тривожний розлад [13, с.210]. У зв'язку з тим що дисфункціональні переконання часто є несвідомими, вони, як правило, за нормальних обставин не критично переглядаються та їх достовірність не перевіряється. Проте вони формують сприйняття реальності, яке впливає на поведінку.

А. Бек розділяв переконання на три групи залежно від досвіду, у якому вони найбільш застосовні:

1. Результат. Схеми, що стосуються вимог до себе та потреб успіху («Щоб я був щасливим, мені потрібно бути успішним у всьому, з чим я стикаюся», «Я маю бути найкращим у всьому, що я роблю»).

2. Прийняття. Установки, пов'язані з необхідністю бути шановним, коханим, захищеним, прийнятим іншими людьми («Щоб я був щасливим, мене повинні шанувати всі люди», «Я не можу жити без кохання»)

3. Влада. Переконання, що стосуються необхідності контролювати події, потреби, сили, панування, контролю над своєю поведінкою та поведінкою інших, потреби в послуху та лояльності інших («Я завжди повинен бути в змозі зробити все самостійно!», «Нікому не можна вірити!», «Усі повинні постійно мене слухати») [32, с.215].

Основні глибинні та проміжні переконання формують особистість. Когнітивні схеми слугують шаблоном для визначення та оцінки ситуацій. Людина обробляє інформацію способом, який відповідає його переконанням, вибирає інформацію із ситуації, яка підтверджує його основні переконання, ігнорує та недооцінює інформацію, що свідчить про зворотне. За наявності депресивних і тривожних розладів можна говорити про існування травми, що спричинила потребу у створенні надзвичайно негативних переконань про власну особистість, оточуючих або світ узагалі [12, с.93].

Щоб людина ці переконання компенсувала або впоралася з ними, вона повинна створити ригідні правила, як розуміти ті чи інші події.

Поступово вона втрачає можливість розвивати будь-які інші види поведінки, крім такої, що підпорядковується системі дисфункціональних переконань.

Процес, який перетворює реальні події в баченні їх людиною на такі, що підтверджують дисфункціональні переконання, називається асиміляцією. Малоадаптивна асиміляція відбувається в результаті когнітивних помилок (надузагальнення, знецінення позитивного, поспішні висновки, перебільшення або применшення, негативний фільтр, емоційне обґрунтування, навішування ярликів тощо).

Завдяки когнітивним помилкам індивідуум підтримує малоадаптивні емоційні реакції та форми поведінки. Люди зазвичай не знають про свої когнітивні помилки. Вони знають лише про остаточні висновки [5 ,с.3].

Висновки до розділу 1.

Світогляд формує особистість. Особистість формує свої переконання. Те, як ми розглядаємо світ, сильно впливає те, які ми люди. Ми можемо

стверджувати, що саме світогляд відображає особистісні та поведінкові моделі людей.

Негативні глибинні переконання є узагальнені, укорінені, незаперечні в людини переконання, причому наявності їх часто не усвідомлює. Людина легко сприймає і засвоює інформацію, що підкріплює ці негативні переконання, що активізувалися, заперечуючи або спотворюючи ті відомості, які негативним переконанням суперечать.

Підсумовуючи вищесказане, варто зазначити, що переконання впливають на поведінку такими способами :

1. Негативні переконання обмежують потенціал людини: обмежуючі переконання впливають на поведінку, перешкоджаючи нам робити певні дії, які ми вжили б інакше, якби таких переконань не було.;

2. Як було сказано вище, ми аналізуємо інформацію, що ґрунтується на наших переконаннях, і поглинаємо тільки ту інформацію, яка відповідає нашій системі переконань.;

3. Переконання формують реальність.;

4. Впевненість у собі – це не більше ніж набір переконань, які у вас є про себе. Якщо ці переконання позитивні, ми будемо впевнені у собі, інакше поведінка буде змінена на протилежне.

Закріплення дисфункціональних установок відбувається в юнацькому віці, коли людина сприймала їх, ще не володіючи навичкою критичного аналізу на когнітивному рівні, не маючи змоги спростувати їх на поведінковому рівні, оскільки не мала такого досвіду та знань, які могли б їх спростувати, або отримувала певні підкріплення від оточення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УМОВ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ОСОБИСТОСТІ ЩОДО СЕБЕ В ЮНАЦЬКОМУ (ДОРΟΣЛОМУ) ВІЦІ

2.1. Організація дослідження

Мета дослідження. Дослідити прояв негативних переконань особистості юнаків.

Дослідження є емпіричним, оскільки реалізується дослідним шляхом за допомогою методів, при яких реєструються і узагальнюються факти, виявляються емпіричні закономірності. В роботі були використані **методи:**

1. Емпіричні методи методика Філліпса « Діагностика рівня шкільної тривожності», Шкала базових переконань(WAS), Модифікована диференціальна шкала емоцій (mDES)

3. Методи обробки результатів (кількісний аналіз, описовий аналіз, факторний аналіз, графічні методи подання отриманих даних);

4. Методи математичної статистики (кореляційний аналіз за Пірсоном і Спирмену).

Приступаючи до емпіричного дослідження емоційної сфери ми звернулися до виявлення негативних емоційних переконань серед юнаків 16-17 років.

Експериментальна база дослідження: 15 студентів юнацького віку з ВСП "Гірничо-електромеханічний фаховий коледж Криворізького національного університету" з групи АКІТ-22. Студенти брали участь у дослідженні добровільно

Опишемо етапи діагностичного дослідження:

На першому етапі дослідно-експериментальної діяльності ми виявляли негативні переконання у юнаків. Задля вирішення цього завдання

було застосовано емпіричний психодіагностичний метод, а саме стандартизовані психодіагностичні методики «Діагностика рівня шкільної тривожності» автор Філіпс та Шкала базових переконань Яноф-Булман [9].

На другому етапі здійснювалася розробка методичних рекомендацій що до спеціалізованого тренінгу.

На підставі виявлених даних були розроблені рекомендації батькам.

Опис методик

Опис психодіагностичного інструментарію. В дослідженні були використані методики:

1) Методика Філіпса «Діагностика рівня тривожності» являє собою тест станів з 58 питань, які можуть бути запропоновані в письмовому вигляді, а можуть зачитуватися школяр. На кожне питання потрібно однозначно відповісти або-Так, або —Ні.

2)Шкала базових переконань про світ - це опитувальник, що ґрунтується на когнітивній концепції базових переконань особистості. Основне призначення клініко-психологічна діагностика осіб, які пережили психічну травму і які, ймовірно, перебувають у стані депресії. Методика дозволяє виділити найбільш проблемні галузі когнітивної сфери, корекція яких можлива у процесі психотерапії.

3) Модифікована диференціальна шкала емоцій – Це опитувальник, з 20 питань, спрямований на діагностику широкого спектра позитивних та негативних емоційних станів.

2.2.Результати дослідження

За результатами методики «Діагностика рівня тривожності» (Філіпса) вироблено розподіл по групах з низьким, середнім і високим значенням за загальним показником тривожності і по показниками восьми

факторів: загальна тривожність в школі, переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низька фізіологічна опірність стресу, проблеми і страхи у відносинах з вчителями. Результати ми занесли до Табл.2.1. та Рис.2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл показників групи юнацького віку за загальною тривожністю методики «Діагностика рівня тривожності»

Показник	Кількість осіб	Відсоток
Низький	8	53.3
Середній	6	40
Високий	1	6.7

Унаочнено отриманні результати за допомогою діаграми

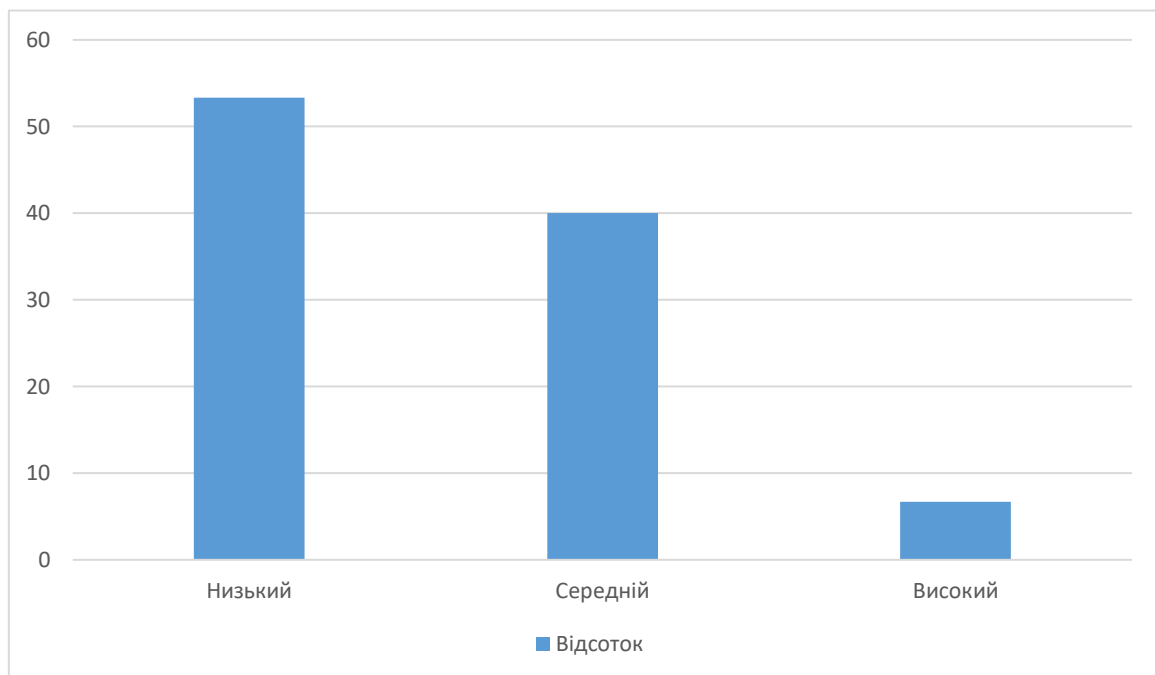


Рис.2.1. Розподіл показників групи юнацького віку за загальною тривожністю методики «Діагностика рівня тривожності»

Таким чином ми бачимо що майже половина студентів мають низький рівень тривожності а середній та високий рівень ділять іншу половину

За показниками восьми факторів:

- загальна тривожність у школі: 2 (13.33%) опитуваних входять до групи з низьким значенням, 13 (86.67%) учнів до групи з високим значенням;

- переживання соціального стресу: 13 (86.67%) учнів входять в групу з низьким значенням, 2 (13.33%) учнів - в групу із середнім значенням, відсутні учні набрали великі значення ;

- фрустрація потреби в досягненні успіху: 14 (93,33 %) учнів входять до групи з низьким значенням, 1 (6,66%) учень групу з середнім, відсутні учні набрали великі значення;

- страх самовираження: 13 (86.6%) учнів входять до групи с низьким значенням, 2 (13.4%) учнів - до групи із середнім значенням, відсутні учні набрали великі значення;

- страх ситуації перевірки знань: 10 (66.67%) учнів входять в групу з низьким значенням, 3 (20%) учнів - до групи із середнім значенням, 2 (13.33%) учнів – до групи з високим значенням.

- страх не відповідати очікуванням оточуючих: 11(73.33%) учнів входять до групи з низьким значенням, 1 (6,7%) учнів-в групу із середнім значенням, 10 (20%) учнів - до групи з високим значенням.

- низька фізіологічна опірність стресу: 13(86.6%) учнів входять до групи з низьким значенням, 2 (13,4%) учнів-в групу із середнім значенням, відсутні учні набрали великим значенням;

- проблеми і страхи у відносинах з вчителями: 8(53,33 %) учнів входять до групи з низьким значенням, 6 (40%) учнів-в групу із середнім значенням, 1 (6,66%) учень - до групи з високим значення.

Результати наведено у таблиці 2.2 та відображено у діаграмі 2.2

Таблиця 2.2.

**Розподіл показників групи юнаків за факторами методики
«Діагностика рівня шкільної тривожності»**

Фактор показника	Відсоток
1. загальна тривожність у школі	26,3
2. переживання соціального стресу	30,6
3. фрустрація потреби в досягненні успіху	30,2
4. страх самовираження	37,2
5. страх ситуації перевірки знань	40,0
6. страх не відповідати очікуванням оточуючих	32,0
7. низька фізіологічна опірність стресу	14,6
8. проблеми і страхи у відносинах з вчителями	40,4

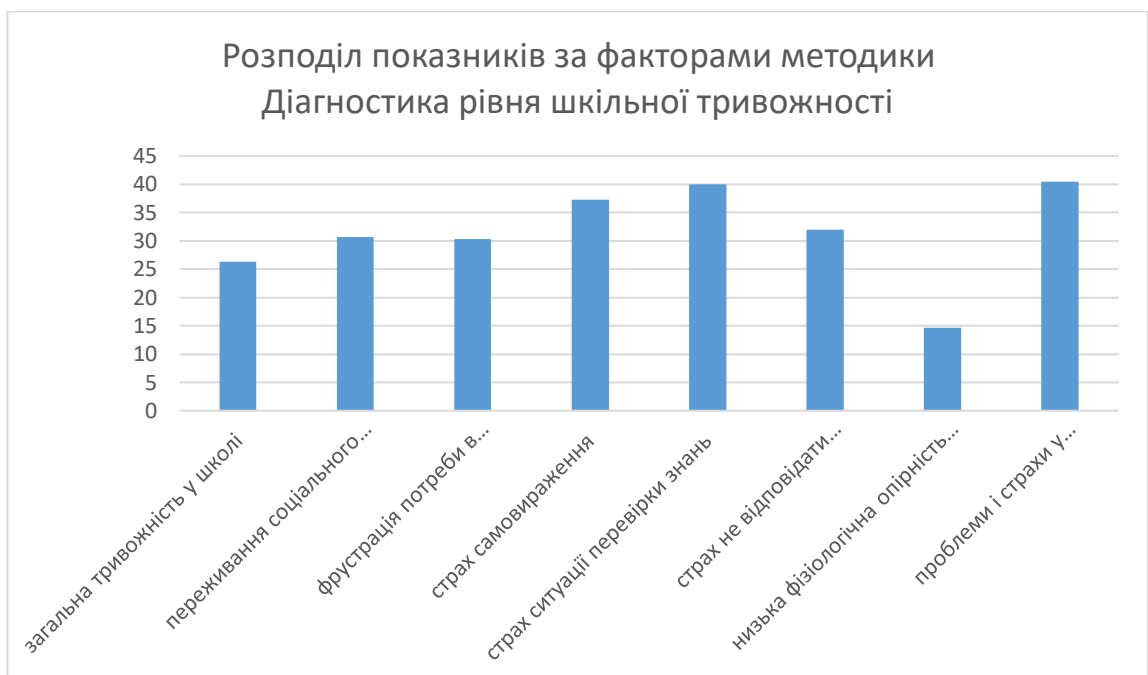


Рис. 2.2. Розподіл показників групи юнаків за факторами методики «Діагностика рівня шкільної тривожності»

Результати показали що більшість студентів мають проблеми і страхи у відносинах з вчителями (40%) страх ситуації перевірки знань (40%) та страх самовираження (37%)

Таблиця 2.3.

**Розподіл показників групи юнацького віку за шкалою базових
переконань про світ.**

Показник	Загальне ставлення до свідомості світу, тобто контрольованості і справедливості подій	Переконання щодо власної цінності здатності управління подіями і везіння	Загальне ставлення до доброї навколишнього світу
Низький показник	0	0	0
Понижений показник	4	6	4
Середній показник	6	8	9
Підвищений показник	5	1	2
Високий показник	0	0	0

Наступною методикою була використана методика Я.Бульман «Переконання про світ»(див. Таблицю 2.3. та Рисунок 2.3.)

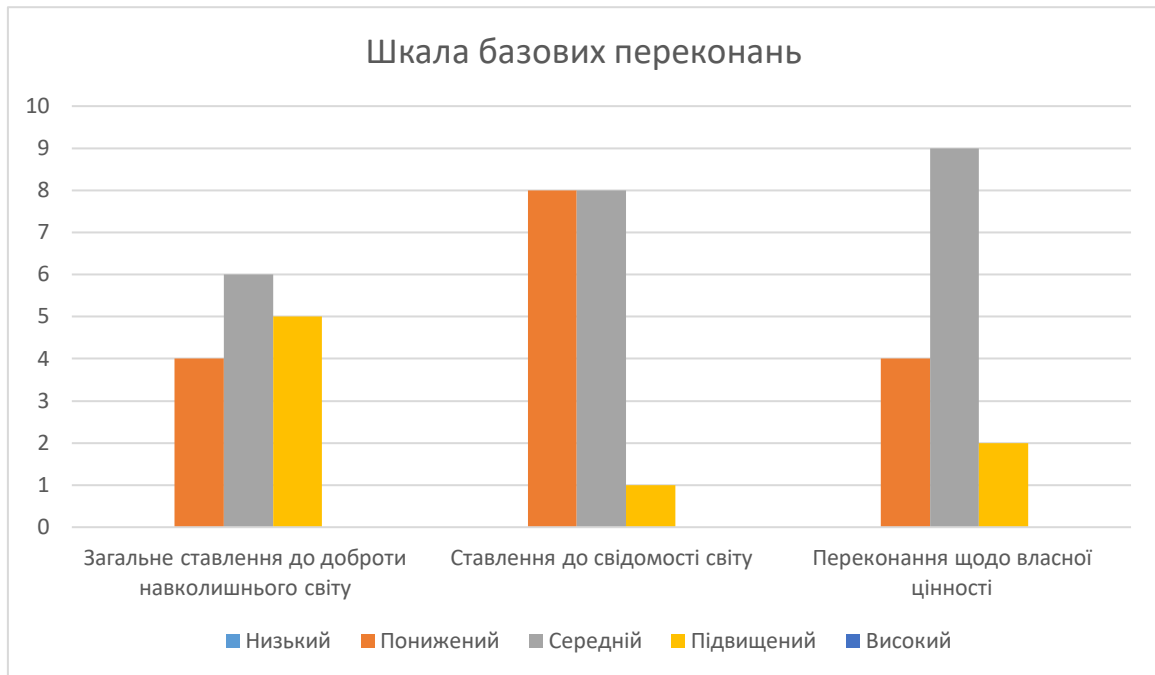


Рис. 2.3. Розподіл показників групи юнаків за факторами методики

«Шкала базових переконань»

За ціби даними ми можемо побачити що юнаки мають середнє ставлення до світу. Відсутні критично низькі та завищені показники

Таблиця 2.4.

Розподіл показників групи юнацького віку за модифікованою диференціальною шкалою емоцій (mDES)

Показник	Негативний емоційний стан	Позитивний емоційний стан
Низький показник	0	0
Понижений показник ²	3	4
Середній показник ³	6	6
Підвищений показник ⁴	6	5
Високий показник ⁵	0	0

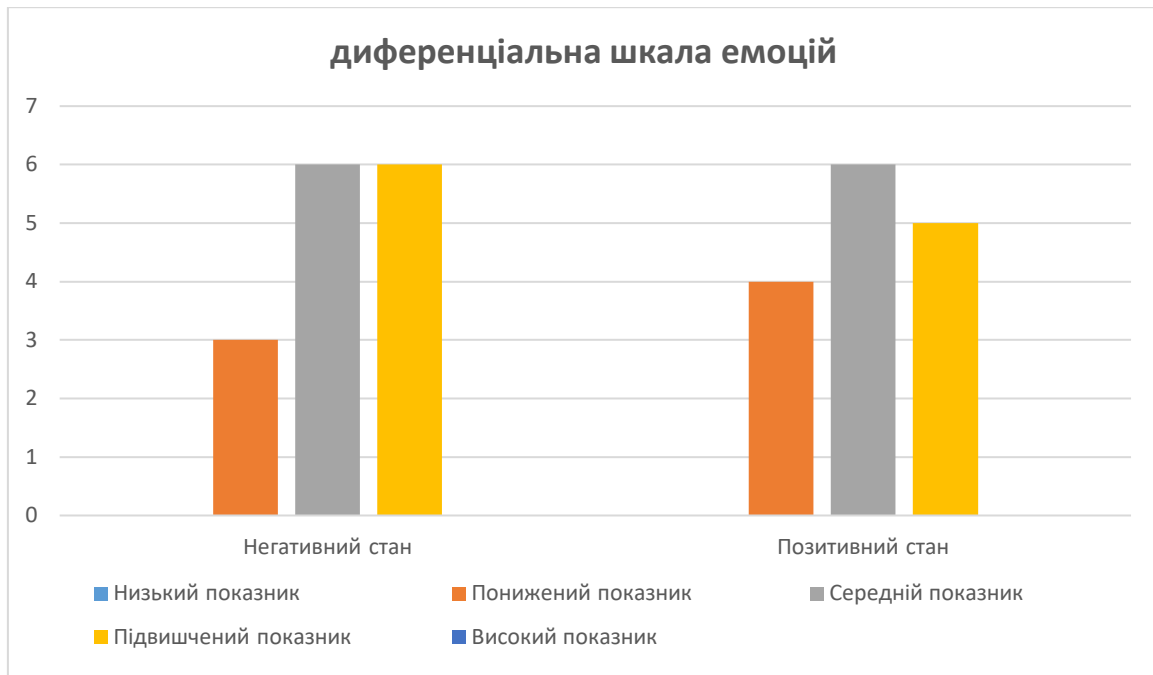


Рис. 2.4. Розподіл показників групи юнаків за модифікованою диференціальною шкалою емоцій (mDES)

За результатами модифікованої диференціальної шкали емоцій ми маємо середній результат за позитивними та негативними станами, юнаки здатні диференціювати та переживати як позитивні так і негативні та немає критично низьких та критично підвищених показників

Результати емпіричного дослідження особливостей негативних переконань у юнацькому віці свідчать, у юнаків існують дисгармонічні показники у реалізації індивідуальних цілей та побудові міжособистісних відносин.

Представлені показники відображають особливості структури переконань юнацького віку, а саме: на даний момент проявляється певний дисбаланс між можливостями досягнення потреб та ступенем задоволення цих потреб. Тому необхідно розробити рекомендації щодо роботи з юнаками, які проектують своє майбутнє після завершення навчання у школі.

2.3. Корекція негативних переконань особистості щодо себе в юнацькому віці

При плануванні та проведенні вправ та завдань важливо застосовувати диференційований підхід (з урахуванням домінуючого ірраціонального переконання) для досягнення переконливої сили. Важливо розуміти, що формулювання завдань та мотивування молодих людей з певним типом ірраціонального переконання відрізняється.

Так, юнаки із негативними переконаннями щодо себе, вимагають спокійної інтонації, повільного промовляння завдання, точної інструкції та інтонаційного акцентування на значних діях, які потрібно буде здійснити. Вони з точністю виконують інструкції, обов'язкові та пунктуальні, коли беруть участь у заняттях. Юнаки сприймають надто відповідально завдання при зверненні до них, тому важливо зняти емоційну напругу та навантаження відповідальності та почуття обов'язку. Це можна досягти докладним поясненням суті завдання та розкладання його на дії або ролі всіх учасників, а також точним виклад завдання з гумористичним забарвленням чи позитивним настроєм. Вони сприймають аргументацію та раціональні міркування, але дискусійні завдання вони виконують у ролі лідера, їм важко вести діалог.

Доступними та ефективними методами переконання для юнаків виступають такі усвідомлення:

- 1) культура суперечки (визначеність позицій, вживання понять);
- 2) прийоми аргументації (факти, цифри, статистичні дані, посилання на авторитети);
- 3) двоїсті прийоми («помилка багатьох питань», «відповідь питанням на запитання», «відповідь у кредит», «відтягнути заперечення»);
- 4) психологічні прийоми («ставка на хибний сором»; «підмазування» аргументу»; посилання на вік, освіту, становище; переклад розмови на іншу тему («відвести розмову убік»); «суперечність між словом та ділом»);

5) вміння нейтралізувати двоїсті прийоми: спростування хибної тези фактами; бити ворога його зброєю; «зведення до абсурду»; «довід до людини»; «поворотний удар»; «підхоплення репліки»; «апеляція до публіци чи почуття гумору».

6) умови ефективного спілкування.

6) форми та методи мовного впливу.

7) логічний зв'язок та основні формально-логічні закони: закон тотожності, закон протиріччя/несуперечності, закон виключення третього, закон достатнього основи.

8) витримка та самовладання.

9) дотепність, гумор, іронія, сарказм.

Висновки до розділу 2.

Нами було проведено емпіричне дослідження негативних переконань особистості щодо себе в юнацькому віці, яке дозволило вирішити наступні завдання:

1. Уточнити особливості переконань особистості юнацького віку;
2. Провести аналіз негативних переконань щодо себе у юнаків;
3. Запропонувати практично обґрунтовані рекомендації для корекції негативних переконань щодо себе у юнаків.

Дослідження показало, що низький рівень негативних переконань мають 72,3%, а середній 27,7%.

За результатами проведеного дослідження визначено, що 33,2% юнаків потребують корекції негативних переконань, які мають високі значення за показниками.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз та емпіричне дослідження дозволяють зазначити, що переконання впливають на поведінку такими способами:

1. Обмежувальні переконання обмежують потенціал людини: обмеження переконань впливає на поведінку, перешкоджаючи робити певні дії, які ми вжили б інакше, якби таких переконань не було.

2. Аналіз інформації ґрунтується на наших переконаннях, і часто сприймається тільки та інформація, яка відповідає певній системі переконань. Це впливає на поведінку, роблячи людей упередженими щодо того, у що ми віримо, незалежно від того, скільки доказів надано з цього питання.

3. Переконання формують реальність: якщо людина думає, що вона ніколи не знайде роботу (переконання), то вона буде не мотивована, щоб підготуватися і знайти її (зміна поведінки) і пізніше, коли вона спробує знайти роботу, вона зазнає невдачі (так що його переконання стане правдою). Саме так переконання можуть формувати реальність;

4. Варто відзначити взаємозв'язок між поведінкою та переконаннями. Переконання можуть контролювати наші дії, поведінку та в якомусь сенсі навіть наше майбутнє. Якщо навчитися набувати позитивних переконань і позбуватися негативних, то можна використати величезну силу переконань для досягнення своїх цілей.

5. За позитивної та потужної системи переконань немає межі того, чого можна досягти. Проблема лише в тому, що не існує конкретного визначення «потрібного» чи «позитивного» переконання, все дуже суб'єктивно залежить від погляду і конкретної ситуації.

Проведене нами емпіричне дослідження ставило за мету дослідити негативні переконання у юнаків.

Отримані дані дослідження дають підстави говорити про те, що програма корекції негативних переконань у юнаків може бути спрямована на корекцію негативних емоційних станів: тривожність, депресія й агресія.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек Дж. Когнітивно-поведінкова терапія. Від основ до напрямів. Видавництво "Науковий Світ". Київ 2023. 460 с.
2. Бек, А. Т. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 90-100.
3. Белялов Ф.І. Депресія, тривога, стрес і смертність. *Терапевтичний архів*. 2016. № 12. С. 116–119.
4. Боришевський М.Й. Духовні цінності як детермінанта громадянського виховання особистості. *Цінності освіти і виховання*. Київ. 1997. С. 21-2
5. Васильєва В., Сахно П. Особливості переживання самотності особами юнацького віку. Сумський державний університет, 2024. С. 244-249.
6. Воронова Е.І., Дубницький Е.Б. Реактивні (психогенні) депресії. *Журнал неврології і психіатрії ім. С.С. Корсакова*. 2015. № 2. С. 75–85.
7. Малиш В. Діагностика та корекція тривожного розладу особистості. *Věda a perspektivy* 4 (35) (2024).
8. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник Олександр Скрипниченко [та ін.]; Націонал. педагог. ун-т ім. М. П Драгоманова. 4-е вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2014. 399с.
9. Вознюк О.М. Психолого-педагогічні умови становлення ціннісних орієнтацій як чинник національного виховання учнівської молоді. *Часопис Київського гуманітарного університету*. 2017. № 4. С. 88–92.
10. Волощук І.П. Професійний розвиток особистості в системі її ціннісних орієнтацій. *Вісник Харківського національного ун-ту*. Харків, 2016. № 75. С. 70-77
11. Головінський І. Педагогічна психологія: навч. посіб. для вищої шк. Київ : Аконіт, 2003. 287 с.

12. Долинська Т.В., Бобро О. В. Методика визначення рівня розумової працездатності у осіб юнацького віку. *Актуальні питання у сучасній науці* 2023. с. 494-505
13. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури : навч. посіб. для вищої школи. Київ : Наук. думка, 1998. 216 с.
14. Майборода Г. Я. Виховання духовних цінностей особистості : до питання постановки проблеми. *Педагогічні науки*. Черкас. держ. унт ім. Б. Хмельницького: Вісн. Черкаси, 1999. Вип. 10. С. 103–107.
15. Марценюк І. П. Навчальний процес в університеті як чинник формування професійно-ціннісних орієнтацій студентів. *Науковий вісник СНУ ім. Лесі Українки*. Луцьк : РВВ Вежа, 2013. № 7 (256). С. 149–153
16. Мосолов С.Н. Тривожні та депресивні розлади: коморбідність і терапія. Київ, 2007. 61 с.
17. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. [для студ. вищ. навч. закл.]. Київ : Кондор, 2011. 468 с.
18. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості: Монографія. Київ : Наш час, 2005. 280 с.
19. Подольська Є. А. Аксіологічний аспект діяльності і методологічні проблеми соціологічного аналізу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора соціол. наук : спец. 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології». Харків. 1992. 36 с.
20. Петрова Н.Н., Савицька К.С. Діагностика та терапія коморбідних тривожних та депресивних розладів в клінічній практиці. *Огляд психіатрії і медичної психології ім. В.М. Бехтерева*. 2021. № 1. С. 102–112
21. Романюк Л. В. Ціннісні орієнтації: сутність, структура і психологічні механізми розвитку. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2004. 188 с.

22. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ. 2008. 280 с.
23. Філософський словник соціальних термінів під ред. В. П. Андрущенка. Харків : БАО, 2005. 669 с.
24. Толочко А.Д. Психокорекція емоційних станів соціальних працівників засобами когнітивно-поведінкової терапії. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». – Національний авіаційний університет. Київ, 2023. 46 с.
25. Шемигон Н. Ю. Проблема ціннісних орієнтацій у професійній підготовці майбутніх вчителів. *Дидактика професійної школи: зб. наук.праць*. Хмельницький : ХНУ, 2005. Вип. 3. С. 45
26. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy, *DP*, 1989. № 25, p. 729.
27. Bandura A. Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtiness (Ed.) *Handbook of moral behavior and development*, Vol. 1. 1991 pp. 45-103.
28. Blatt S. The Destructiveness of Perfectionism: Implication for the treatment of Depression. *American Psychologist*. 1996. No. 12. P. 24-39
29. Beck J.S. *Cognitive Behavior Therapy, Third Edition: Basics and Beyond*, 2020, p. 412.
30. Brandes, M., Bienvenu, O.J. Personality and anxiety disorders. *Curr Psychiatry Rep* 8 2006 p. 263–269.
31. Dryden W. *Rational Emotive Bihavior Therapy*. Routledge, 2008. 144 p.
32. Hanusa B. H., Shulz R. Attributional mediators of learned helplessness *J. Pers. and Soc. Psychol.* 1977. N 35(8). p. 602–611
33. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social Contexts. Conceptualization, Assessment and Associa- tion with Psychopathology. *Journ. of Personality and Social Psychology*. 2001. No. 5. P. 21-37.

34. Hiroto D. S. Locus of control and learned helplessness. *J. Exp. Psychol.* 1974. N 102.
35. Nakao, M., Shiotsuki, K. & Sugaya, N. Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders. 2021
36. Rokeach M. Beliefs, Attitudes, and Values. San Francisco, Josey-Bass Co, 1972. 214 p.
37. Rotenberg V. S., Arshavsky V. V. Right and Left Hemispheres Activation in the Representatives of Two Different Cultures. *Homeostasis*. 1997. Vol. 38, № 2 (July). P. 49-57.
38. Schwartz S. H., Bilsky W. Toward a Universal Psychological Structure of Human Values. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol.58. № 5. P. 550-562
39. Sharma, Manju. Construction of identity in globalized milieu: a new paradigm. *Dhaulagiri Journal of Sociology and Anthropology*. 2011, 5. p.191-204.

ДОДАТКИ

Додаток А

Рекомендації для батьків

Якщо ви стали помічати, що юнак став надмірно дратівливим, замкнутим і навіть злегка агресивним. Якщо він уникає під будь-яким приводом спільного з Вами проведення часу, намагається більше часу проводити на самоті. Якщо у юнака знизилася успішність і з'явилися проблеми в поведінці це значить, у юнака почалися проблеми з негативними переконаннями. Як же допомогти підлітку справитися зі своїм станом?

1. Перш за все, у нього необхідно сформувані чітке переконання, що його люблять в сім'ї і приймають таким, яким він є, зі всіма його проблемами і помилками
2. Необхідно показати своїми вчинками, що Вам можна довіряти
3. Створити комфортні умови і підтримувати його позитивні починання і вчинки спробувати перетворити свої вимоги в його бажання
4. Культивувати значимість освіти
5. Намагатися вкладати в його свідомість пріоритети навчитися, задавати питання так, щоб не виникало бажання на них не відповідати або уникали розмови з Вами. Наприклад, замість питання: «що ти сьогодні отримав?» краще поцікавитися: «що сьогодні було цікавого? Що тобі сподобалося, а що ні?»
6. Юнак не повинен боятися помилитися або сказати Вам правду, яка б вона не була.
7. Не використовуйте образливі слова і не ображайте його гідності. Не ставте в приклад друзів або знайомих.

8. Завжди намагайтеся позитивно оцінювати зусилля, навіть якщо Вам здається, що в чомусь не вистачає компетентності. Зауваження повинні звучати не як звинувачення

9. Хвалити треба виконавця, а критикувати тільки виконання. Хвалити треба персонально, а критикувати – безособово.

10. Вірте в свою дитину!