

## Авторська довідка (кваліфікаційної роботи магістра)

Назва кваліфікаційної роботи магістра: подолання невпевненості у сучасних підлітків засобами танцювально-рухової терапії

*назви записувати нижнім регістром (як у реченні)*

Назва (англ.): the overcoming of modern teenagers' uncertainty by facilities of dancing-motive therapy  
*переклад англійською*

Освітній ступінь : магістр

Шифр та назва спеціальності: 053 психологія

*напр.: 151 Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології*

Екзаменаційна комісія: Екзаменаційна комісія № 62

*напр.: Екзаменаційна комісія №1*

Установа захисту: Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

*напр.: Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

Дата захисту: 21,12,2022 Місто: Тернопіль

### Сторінки:

Кількість сторінок роботи: 93

УДК: 59,9

### Автор роботи

Прізвище, ім'я, по батькові (укр.): Лобоцька Марія Віталіївна

*розкривати ініціали*

Прізвище, ім'я (англ.): Lobotska Mariia

*використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)*

Місце навчання (установа, факультет, місто, країна): Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя факультет економіки та менеджменту Тернопіль Україна

### Керівник

Прізвище, ім'я, по батькові (укр.): Періг Ірина Мирославівна

*повністю*

Прізвище, ім'я (англ.): Perig Iryna

*використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)*

Місце праці (установа, підрозділ, місто, країна): Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя кафедра психології Тернопіль Україна

Вчене звання, науковий ступінь, посада: кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя.

### Рецензент

Прізвище, ім'я, по батькові (укр.): Гарматюк Оксана Олегівна

*повністю*

Прізвище, ім'я (англ.): Garmatiuk Oksana

*використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)*

Місце праці (установа, підрозділ, місто, країна): Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя кафедра менеджменту та адміністрування Тернопіль Україна

Вчене звання, науковий ступінь, посада: кандидат економічних наук, доцент кафедри менеджменту та адміністрування

### **Ключові слова**

українською: вікова періодизація, впевненість, певність, самовпевненість, невпевненість, підліток, особистісна зрілість, терапія, сором'язливість, самооцінка

*до 10 слів*

англійською: age periodization, confidence, certainty, self-confidence, insecurity, teenager, personal maturity, therapy, shyness, self-esteem

*до 10 слів*

### **Анотація**

українською: у роботі аналізується проблема невпевненості у сучасних підлітків, досліджується рівні впевненості сучасних підлітків, описується причини виникнення невпевненості у підлітковому віці, аналізується теоритичні аспекти проблеми невпевненості як бар'єра розвитку в підлітковому віці, розробляється корекційна програма розвитку якостей впевненої поведінки, значущих для самоактуалізації особистості, обґрунтовується зв'язок невпевненості як перешкоди до досягнення життєво-необхідних цілей особистості, експериментально підтверджується положення стосовно впевненості як значущої особистісної компоненти життєдіяльності в період дорослішання, як фактора розвитку позитивної Я-концепції та необхідної складової успішної самореалізації та досягнень в підлітковому віці, теоритично описується та експериментально вивчається проблема подолання невпевненості підлітка засобами танцювально-рухової терапії. Дієвим способом корекції ми вважаємо соціально-психологічний тренінг, оскільки найсуттєвіші зміни відбуваються в груповому контексті. З результатів анонімного опитування стало відомо, що танцювальний колектив дівчата сприймають як дружній, так відповіло 100% респондентів, то сама дана обставина буде оптимізуючою умовою для проведення корекційних заходів. У процесі тренінгу рекомендовано використовувати різноманітні психотехнічні вправи на спілкування, основна мета яких – формування навичок ефективного спілкування та комунікативних якостей. Для того, щоб бути здатною до ефективного спілкування, людина повинна усвідомити свої сильні та слабкі сторони. Особливо значущі такі якості особистості, як впевненість, відвертість, щирість, здатність самостійно розв'язувати власні проблеми.

*200-300 слів*

англійською: the work analyzes the problem of insecurity among modern teenagers, investigates the levels of confidence of modern teenagers, describes the causes of insecurity in adolescence, analyzes the theoretical aspects of the problem of insecurity as a barrier to adolescent development, develops a corrective program for the development of qualities of confident behavior that are significant for self-actualization of the individual, substantiates the connection of insecurity as an obstacle to the achievement of the vital goals of an individual, the position regarding confidence as a significant personal component of life in the period of adulthood, as a factor in the development of a positive self-concept and a necessary component of successful self-realization

and achievements in adolescence is experimentally confirmed, theoretically described and experimentally the problem of overcoming a teenager's insecurity by means of dance and movement therapy is studied. We consider socio-psychological training to be an effective method of correction, since the most significant changes occur in a group context. From the results of an anonymous survey, it became known that girls perceive the dance team as friendly, 100% of respondents answered so, then this circumstance itself will be an optimizing condition for carrying out corrective measures. In the training process, it is recommended to use various psychotechnical exercises for communication, the main purpose of which is the formation of effective communication skills and communicative qualities. In order to be able to communicate effectively, a person must be aware of his strengths and weaknesses. Personal qualities such as confidence, frankness, sincerity, and the ability to independently solve one's own problems are especially significant.

*200-300 с/ів*