

23-24 листопада 2022 року,  
Тернопіль, ТНТУ

**УДК 159.9**

**Марія Лобоцька**

Тернопільський національний технічний університет ім. І. Пулюя, Україна

## **ПОДОЛАННЯ НЕВПЕВНЕНОСТІ У СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ**

**Lobotska Mariia**

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

### **OVERCOMING UNCONFIDENCE IN MODERN TEENAGERS USING DANCE AND MOVEMENT THERAPY**

В умовах сьогодення у суспільства все гостріше виникає потреба в особистості, здатній сміливо розв'язувати складні соціальні та економічні проблеми, приймати самостійні рішення, бути впевненою у своїх силах, можливостях, здібностях.

Самоорганізація особистості на суб'єктному рівні неможлива без відчуття впевненості у собі, як повноцінного оволодіння собою, своєю сутністю, як здатності самостійно ставити цілі та діяти відповідно до них, зберігаючи адекватну критичну позицію стосовно самої себе, здатності передбачати результати дій до їх виконання.

Впевненість як важливий показник особистісного розвитку активно починає розвиватися у підлітковому віці, для якого характерними є поява почуття дорослості, розвиток самосвідомості, самооцінки, Я-концепції.

Складність підліткового віку, зумовлена бурхливим біологічним дозріванням організму, кардинальними змінами у фізичному, психофізіологічному, психологічному, соціальному розвитку, породжує труднощі до адаптації до нового вікового етапу та часто є причиною появи невпевненості.

Невпевненість нині розглядається як фон інших феноменів, зокрема: тривожності, сором'язливості, пасивності, дезадаптації, агресивності та інших негативних проявів.

В підлітковому віці відбуваються різні трансформаційні процеси особистості, від яких залежить здатність проявити себе, бути незалежним у своєму життєвому виборі, вмінні відстоювати свою думку, захищати власні кордони, будувати міжособистісні стосунки, досягати поставлених цілей, почуватися комфортно. Іншими словами, для проходження усіх цих динамічних процесів обов'язковою умовою є розвиток впевненості підлітка у собі, у своїх намірах, цілях, у виборі способів поведінки та реалізації свого Я.

У сучасних психологічних дослідженнях описуються різні аспекти проблеми розвитку впевненості в собі, а саме: психологічні механізми (І.Вайнер, Д.Ковач, В.Висоцький); прояв впевненості в навчальній

діяльності (В.Бутовська, Т.Маталіна Є.Серебрякова, П.Чисхольм); вплив упевненості на успіхи в діяльності (Ф.Іващенко, О.Нікітіна, Д.Мануель, М.Сміт та інші); О.Папір, І.Ромек, Є.Смаглій розглядають впевненість як соціально-психологічну характеристика особистості.

Психоаналіз виявився одним з перших напрямків психології, в якому була порушена проблема упевненості в собі. Так за З. Фрейдом, невпевненість, або сором'язливість, ґрунтується на незадоволенні первинних потреб «Воно».

Анна Фрейд говорить про впевненість у собі в предпубертатному і пубертатному періоді, пояснюючи її формування інстинктивною тривогою і особливостями структури особистості підлітка.

Згідно Еріку Берну, впевненість в чомусь є продуктом людського сценарію, заснованого на «батьківському приписі бути переможцем». У зв'язку з цим Е. Берн розглядає впевненість у собі у вигляді відношення людини до свого «Я» та інших людей (Берн Е., 1996).

Невпевненість виступає негативним фактором особистісного розвитку, перешкодою в досягненні цілей, бо стосується сумнівів, сорому, закритості в спілкуванні, несміливості у плануванні діяльності, тривожному передчутті, страху помилитися, бути висміяним тощо.

У якості основних особистісних детермінант невпевненості були виявлені такі базові структури, як мотивація уникнення невдачі, слабкий вольовий самоконтроль і тривожність, а соціально-психологічними детермінантами виступили неприйняття себе, відсутність ініціативи й несміливість у соціальних контактах.

Однією з причин невпевненості є відчуття тривоги, а саме наявність особистісної тривожності, яка може з'являтися безпричинно і свідчити про психологічну напругу. Тривога трактується як особистісна риса, що виражається в частій схильності до хвилювань з приводу різноманітних життєвих подій.

Сучасні психотерапевти рекомендують використовувати танцювально-рухову терапію для подолання невпевненості, оскільки її основними функціями є: поглиблення усвідомлення учасниками групи власного тіла і можливостей його використання; підсилення почуття власного достоїнства шляхом формування більш позитивного образу власного тіла; використання для розвитку соціальних навичок завдяки набуттю учасниками відповідного приємного досвіду. Танцювальні рухи створюють відносно безпечне середовище зв'язку з оточуючими під час навчання соціально прийнятній поведінці (Тіунова О., 2007).

### **Перелік використаної літератури:**

1. Берн. Е. Люди, які грають в ігри. К.: Спеціальна література, 1996. 207 с.
2. Тіунова О. Арт-терапія. Тернопіль: ТНПУ. 2007. 268 с.