

**Вікторія Михалевська**

## **ВИХОВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА**

Високий динамізм соціального часу й зростання «ролі людини як творця соціального світу і як архітектора свого індивідуального життєвого проекту (2), неминуче диктують необхідність формування самостійної, творчої, життєздатної людини з розвиненим почуттям власної гідності, яка усвідомлює самостійність власної гідності. Для ефективної адаптації в сучасному суспільстві людина має бути впевненою у собі, власних можливостях та здібностях, адекватно оцінювати себе, бути активною та комунікабельною.

Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті, Закони України «Про освіту», «Про загальну середню освіту» спрямовують фахівців у галузі педагогіки на посилення уваги до формування у школярів оптимістичного світосприйняття, рефлексивних рис, ціннісного самоствавлення, довіри до своїх можливостей, впевненості у собі як однієї з базових якостей особистості.

Відтак, виховання учнів початкових класів як суб'єктів життєдіяльності, здатних здійснювати власні вибори, приймати самостійні рішення, відповідати за свої дії, довіряти власному досвіду й можливостям, є одним з актуальних завдань сьогодення.

У контексті зазначеного вище актуальними є теоретико-експериментальні дослідження феномену впевненості в собі крізь призму довіри до себе; вивчення здатності особистості ставитися до своїх бажань, потреб, поглядів, переживань як до цінності.

Проблемі виховання впевненості у собі й умовам її формування на різних етапах онтогенезу присвячено ряд педагогічних (Ш. Амонашвілі, А. Белкін, Н. Виноградова та ін.) та психологічних (І. Дубровіна, В. Мерлін, О. Петровський, К. Роджерс та ін.) досліджень, які важливу роль у вихованні означених особистісних якостей відводять різним видам життєдіяльності, наступності в діяльності сім'ї, дошкільного навчального закладу і початкової школи.

Сучасні теоретико-експериментальні праці акцентують увагу на різних аспектах виховання наполегливості та впевненості в собі, а саме: механізмах формування цього процесу (І. Вайнер, В. Висоцький, Д. Ковач); специфіці виникнення і розвитку наполегливості та впевненості в різних видах діяльності – суспільній (Т. Маталіна) і навчальній (В. Бутовський, О. Серебрякова, П. Чисхольм); впливі наполегливості та впевненості на досягнення успіху в діяльності (Ф. Іващенко, О. Нікітіна); наполегливості і впевненості як соціально-психологічній характеристиці особистості (О. Папір, В. Ромек, Є. Смаглій).

Однак, у науковій літературі відсутня єдина думка щодо природи та механізмів формування впевненості в собі; чітко не диференційована вікова специфіка, вимагають конкретизації педагогічні умови забезпечення наступності у вихованні цієї якості особистості в дошкільному та молодшому шкільному віці; потребують уточнення характеристики наполегливості та впевненості в собі представників різної статі.

Сучасні вихователі та вчителі відчувають потребу в науково обґрунтованих критеріях визначення впевненості в собі молодших школярів у новій соціальній ситуації розвитку; в уточненні шляхів та засобів накопичення та синтезування зростаючої особистості позитивних уявлень про себе, реалістичних самооцінних суджень, способів реалізації конструктивної поведінки.

У сучасних педагогічних дослідженнях не розкрито методику й технології виховання впевненості у собі засобами хореографічного мистецтва, хоча у науковій літературі акцентується увага на ролі хореографічного мистецтва у формуванні не тільки естетичного ставлення до природного світу, а й у вихованні таких особистісних якостей як наполегливість, ініціативність, впевненість у собі. Дослідники підкреслюють, що мистецтво завжди було не тільки образним відображенням, художнім пізнанням природи людини, але і засобами розвитку і виховання її внутрішньої цілісності.

Метою статті є визначення чинників формування впевненості у собі молодшого школяра засобами хореографічного мистецтва.

Поняття «впевненість у собі» поки що нове у вітчизняній та світовій психології. Це багатогранний та складний феномен, який складається з великої кількості компонентів. Труднощі з його визначенням виникли з кількох причин. По-перше, феномен «впевненість», ймовірно містить у собі безліч ознак, які самі однозначно не визначені і виявляються, як і більшість думок й почуттів людини, лише опосередковано – через комплекс зовнішніх поведінкових ознак. По-друге, саме теоретичне визначення поняття «впевненість» формується під впливом повсякденного його розуміння – як певного стилю поведінки, що виявляється у цілком конкретних ознаках.

Вчені визначають впевненість як стан розуму (духовний стан), в якому він дає згоду судженню без остраху можливості помилки; стан буття без сумніву. Відсутність цього страху є негативним фактором впевненості; свідомо зрозумілі причини для твердої згоди є позитивним фактором. Щось є певним лише там, де немає скептицизму.

Існують ступені впевненості. Якщо мотив впевненості базується на законі звичної людської поведінки, це – моральна впевненість; якщо він базується на метафізичному законі, це – метафізична впевненість: у цьому порядку міцність згоди збільшується.

Впевненість можна теж визначити як психічний стан людини, при

якому вона вважає деякі знання правдою. Впевненість є психологічною характеристикою віри і переконань людини. Впевненість може бути як і результатом власного досвіду особистості, так і результатом дії зовні. Наприклад, впевненість може з'явитися у людини поза її волею і свідомості під дією навіювання. Відчуття впевненості особистості можна викликати в собі і шляхом самонавіювання (наприклад, аутогенного тренування).

У філософії впевненість (переконання) розглядається як один із суттєвих аспектів знання. Філософія (принаймні історично шукає цього стану. Епістемологія є визначенням знання, впевненості і правди.

Філологія вивчає методи вираження впевненості в мовленні, досліджуючи емпфазу. У виразі: «Я думаю, що він прийде» впевненість особи, що говорить, підкреслюється пониженням тону на слові «думую», а не впевненість – підвищенням.

У світовій психологічній науці в межах психотерапевтичних та психокорекційних практик був виявлений феномен «впевненість у собі» та здійснювалися спроби його теоретичного обґрунтування [4]. Андре Сальтер в роботі «Умовно-рефлекторна терапія» припустив, що впевненість – це перевага процесів збудження над процесами гальмування.

У рамках гештальттеорії головною характеристикою впевненої людини виступає зрілість – прийняття людиною відповідальності за саму себе (Ф. Перлз). К. Роджерс розуміє «впевненість у собі» як довіру своєму життєвому досвіду. Він виділяє впевненість як важливу умову конструктивної самоактуалізуючої поведінки людини.

Відсутність впевненості в собі (не впевненість) складає психологічну проблему. Психолог Р. Лейнг описав «онтологічно не впевнену особистість» – тип особистості, яка переживає дефіцит «первинної онтологічної впевненості». Дж. Вольпе пояснював не впевненість впливом соціальних страхів. А. Лазарус бачив причини не впевненості у «дефіциті поведінки», слабкому оволодінні необхідними навичками поведінки.

У пострадянській науці єдиним, хто зробив спробу концептуалізувати та раціоналізувати шляхом теоретичного та емпіричного осмислення феномен «впевненість у собі» був В. Ромек [5]. На його думку, змінними та ситуативно залежними є прояви впевненості-не впевненості. Проте, існує досить стійка характеристика як «впевненість у собі», яка може бути виявлена як загальне позитивне когнітивно-емоційне ставлення до власних навичок. Когнітивний компонент впевненості, на думку В. Ромека, є близьким за змістом до концепту «віри у ефективність» (А. Бандура); емоційний компонент може бути визначений як сором, язливність та ініціативність у соціальних контактах.

У контексті поняття «впевненість у собі» науковці використовують такі концепти як самовідношення й самооцінка (У. Джемс, С. Купурсмит, С. Максименко, Дж. Марвелл, С. Панталеєв, М. Розенберг, Р. Уайлі),

---

образ-Я (М. Борищевський, І. Бех, І. Кон, Л. Бороздіна, Є. Соколова), Я-концепція (Р. Бернс, Е. Еріксон, В. Столін), саморегуляція (Б. Братусь, В. Ключко, Д. Леонт'єв, В. Петровський, С. Рубінштейн), а також більш життєві – загальне благополуччя, задоволеність життям та інше.

Впевненість у собі є необхідною умовою існування особистості як суб'єкта активності, здатного до самостійного вибору цілей. Самоорганізація особистості на суб'єктивному рівні неможлива без відчуття впевненості у собі, як повноцінного оволодіння собою, як здатність самостійно ставити цілі та діяти відповідно до них, зберігаючи адекватну критичну позицію стосовно самого себе, здатності передбачати результати дій до їх виконання, самостійно будувати стратегію досягнення цілей відповідно до внутрішніх особистісних змістів. Це означає вміння співвідносити потреби, що виникають, з власними можливостями та з прийнятними для даної людини способами реалізації, що відповідає соціокультурним орієнтирам даного суспільства в кожній конкретній ситуації.

Людина постійно змінюється, змінює її кожна дія. Саморозвиток полягає в постійному «виході людини за межі себе», межі свого досвіду, а кожний такий «вихід» призводить до зміни самого досвіду, тобто себе самої, і це продовжується нескінченно. «Вихід людини за межі себе» пов'язаний певним рівнем впевненості людини у собі в тій чи іншій сфері її життєдіяльності. Таким чином, у різних сферах життєдіяльності людині властивий різний ступінь, чи рівень впевненості у собі в залежності від того, наскільки вона здається авторитетною та успішною сама собі в різних сферах життя у своєму минулому досвіді, а також в залежності від того, наскільки для неї значуща сама по собі та чи інша сфера життя. Таким чином, результат будь-якої непередбачуваної активності заздалегідь невідомий, і людині необхідна певна міра впевненості у собі, щоб бути здатною на вчинок, чи, іншими словами, необхідна віра у власні можливості, саме вона робить реальну постановку цілей.

Виходячи з проведеного нами теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що впевненість у собі є власністю особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка індивідом власних навичок та здібностей, які визначають соціальну сміливість у постановці нових цілей та визначенні завдань, а також ініціативу, з якою людина береться за їхнє виконання.

Отже, одним із чинників формування впевненості у собі є суб'єктивна позитивна оцінка результатів власних дій та оцінки, що надходять з боку значущих людей.

Наступним чинником виступає наявність позитивного образу «Я», що включає прийняття себе, адекватну самооцінку, прийняття відповідальності за власні рішення та життя в цілому, турботу про своє «Я» як духовне, так і фізичне, задоволення собою та життям, доброзичливість, спокій та самодостатність [7]. Тому дуже важливо

формуванню позитивний образ «Я» у дитини з раннього дитинства. Не тільки батьки, але й кожний значущий для дитини дорослий має поважати її прагнення до самоствердження, допомагати їй утримувати свою поведінку у певних межах й уникати такого з нею поводження, яке може викликати в неї сумніви у власних силах та своїй значимості і підірвати, ще не стійке, відчуття впевненості в собі.

Теоретичний розгляд формування позитивної Я-концепції свідчить про те, що впевненість у собі формується та виявляється у спілкуванні. Саме у цьому процесі формується інтегральна оцінка себе, своєї цінності в даній реферативній групі, свого соціально-комунікативного рангу, який певною мірою визначає самооцінку та рівень домагань [6].

Однією з основ впевненості у собі є переконання, що можна на себе покластися (довіряти собі), що можна довіряти своїм емоціям, прагненням, стремлінням [8]. Цьому дитина вчиться через досвід. Тому необхідно дозволяти їй самостійно відкривати світ, користуватися властивою дітям цікавістю.

Доцільність виховання впевненості в собі в молодшому шкільному віці обумовлена появою таких новоутворень свідомості й особистості, як довільність поведінки, особистої свідомості, супідрядних мотивів, внутрішнього плану дій та рефлексії.

Період молодшого шкільного віку – це період підвищеної емоційності, що трохи знижується до третього класу. У цьому віці дитина вже може усвідомлювати й контролювати свої емоційні стани, наприклад, хвилювання, гнів і т.п. (це, звичайно, не повний, а частковий контроль). У цей же період для дітей характерні вразливість і сугестивність. Розвиваються вольові якості дитини: довільність витримки (наприклад, дитина вже може підкорятись розпорядку), наполегливість.

Проте у школярів часто виникають і негативні афективні стани, коли виявляється розходження між їхніми прагненнями і можливостями. Школяр прагне домогтися високої оцінки своїх особистих якостей. Але ставлення товаришів, оцінка учителя свідчить про розходження між бажанням і дійсним. У таких ситуаціях часто виявляються грубість, запальність, забіякуватість та інші форми емоційної нестійкості, які можуть привести до ізоляції дитини в колективі, до формування негативних рис характеру. Розвивається далі сором'язливість, що виявляється в реагуванні дитини на людину, оцінка якої має для неї особливе значення.

Період навчання в початковій школі характеризується становленням та зміцненням характеру дитини. Формування якостей характеру пов'язано з подоланням труднощів у предметній діяльності та спілкуванні.

У період молодшого шкільного віку йде активне формування внутрішньої позиції та ставлення до себе. Уявлення про себе формується у процесі оцінної діяльності самої дитини та її спілкування з іншими

---

людьми.

У цьому віці починає формуватися почуття впевненості. І тут треба віддавати перевагу орієнтації на почуття успіху в дитини, бо акцентування уваги на найменших невдачах дитини формують почуття неуспіху, яке призводить до невпевненості у собі, стримує інтелектуальний та емоційний розвиток. Віра у власний успіх не тільки виступає «своєрідним духовним випередженням перетворення можливості на дійсність» [3], вона має великий енергетичний потенціал. Від того, наскільки людина впевнена в успіху, залежить мотивація її діяльності. Чим більше людина сподівається на успіх, тим сильнішою буде її мотивація досягнення.

На думку Р. Бернса успіхи в школі, на роботі й у житті, в цілому, не менше залежать від уявлень людини про свої здібності, ніж від самих здібностей. Ніщо так не сприяє успіху, як впевненість у ньому, й ніщо так не віщує невдачу, як її очікування (1).

Розвиток впевненості – це основа формування наполегливості. Для того щоб закінчувати, доводити справу до кінця і почувати впевненість у власних силах, у дитини повинна бути розвинена воля, здатність переборювати труднощі. Отже, в молодшому шкільному віці емоційне виховання тісно пов'язане з вольовим. Якщо емоції – це форма контролю дитини за спрямованістю власної поведінки, дії, то воля безпосередньо виступає як дія, вчинок.

Загальна тенденція в цьому віці: від переоцінки себе – до більш адекватного ставлення до себе, тобто поступово підвищується критичність до себе. Якщо в 1–2-му класах дитині ще недоступна оцінка власної особистості в цілому, то до 3-го класу це стає можливим.

Людина цілісна, і будь-яка дія на неї викликає зміни у фізичному та емоційному стані, у мотиваційно-потребовій сфері, пізнавальних процесах та інших характеристиках її особистості. А отже, динаміка розвитку впевненості в собі як базової якості особистості молодшого школяра зумовлюється не стільки рамками паспортного віку, скільки індивідуальним життєвим досвідом і системою життєдіяльності.

Хореографія, яка включає в себе музику, ритміку, пластику і танець, – яскравий вид мистецтва, який приваблює увагу дитини, дає їй змогу реалізувати себе у фантазії і русі, музиці і ритмі. Гуртки, як найбільш розповсюджена форма популяризації хореографічного мистецтва серед учнівської молоді, як засіб формування здорового способу життя, збагачення духовного потенціалу особистості дитини, задоволення її запитів і можливостей для виховання таких якостей особистості як впевненість у собі, а також уміння знаходити своє місце в суспільстві.

Проблеми впливу хореографії на особистість досліджувались у зв'язку з розробками систем танцювальної та музичної психотерапії (П. Бернстай, В. Нікітін, А. Пессо, В. Петрушин, М. Чейс).

Коли людина опановує танцювальні рухи, то згідно з теорією

---

формування рухових навиків М. Бернштейна, в цьому беруть участь усі її відчуття (зір, дотик, слух, м'язово-суглобна чутливість), які корегують рухи. Успіх рухового акту залежить від успіху аналітичної та інтуїтивної переробки інформації, що одержується. Опановані рухи, в свою чергу, змінюють відчуття людини. Чим краще дитина відчуває своє тіло, тим краще усвідомлює вона свої почуття. Коли вона навчиться сприймати себе такою, якою вона є, в неї з'явиться здатність поводитися адекватно стосовно навколишнього світу, існувати в ньому згідно зі своїми власними ідеями.

Водночас, хореографічне виховання сприяє формуванню морально-вольових якостей вихованців через правильно організовану діяльність у творчому колективі.

Почуття колективу, серйозне ставлення до праці, стійкість, воля, дисципліна, готовність до подолання труднощів, наполегливість, впевненість у собі – всі ці якості виховуються педагогами у процесі хореографічних занять.

Для виховання і підтримки впевненості у собі, необхідно застосувати різні засоби, форми і методи проведення тренувальних занять. Відомо, що цікаве запам'ятовується краще і розвиває інтерес. Протікання ж біохімічних процесів в організмі учнів під час рухової діяльності залежить від їхнього настрою і ставлення до занять: при позитивних емоціях зрушення у протіканні цих процесів бувають суттєвими.

Через отримання задоволення не так гостро будуть переживатися невдачі дітей, і тому матимуть менший негативний наслідок на виховання впевненості у собі.

Аналіз теорії та практики з проблеми дослідження дає підстави стверджувати, що успішність виховання впевненості у молодших школярів потребує забезпечення науково обгрунтованих педагогічних умов реалізації цього процесу. Здійснене нами дослідження не тільки виявило багатоаспектний характер можливостей розв'язання окресленої проблеми у сучасній педагогіці, але й дозволило сформулювати основні педагогічні умови, необхідні для ефективного формування впевненості у собі молодших школярів засобами хореографічного мистецтва:

- розвиток реалістичного образу-Я молодшого школяра та елементарної форми рефлексії;
  - створення дорослими емоціогенних ситуацій у процесі занять хореографією, які забезпечують позитивне ставлення дитини до впевненої поведінки;
  - включення дитини у різновиди хореографічного мистецтва, де проявляється впевненість у собі;
  - конкретизація перед учнями мети та перспектив діяльності на кожному етапі роботи;
  - використання різноманітних засобів, форм і методів проведення
-

занять.

Всі ці умови разом та кожна з них окремо для виховання у молодших школярів впевненості у собі є визначальними.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс ; пер. с англ. / общая редакция и вступительная статья канд. пед. наук В. Я. Пилиповского. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.
2. Мистецтво життєтворчості особистості : наук.-метод.посібник : у 2 ч. Ч. 2 : Життєтворчий потенціал нової школи / ред. рада В. М. Доній (голова), Г. М. Несен (заст. голови), Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков (керівник авт. Колективу) та ін. – К. : ІЗМН, 1977. – 936 с.
3. Надирашвили Ш. А. Установка и деятельность / Ш. А. Надирашвили. – Тбилиси : Издательство «Мецниереба», 1987. – 361 с.
4. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. – М., 1991. – 338 с.
5. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии / В. Г. Ромек // Психологический вестник РГУ, Выпуск 1, Часть 2. – Изд-во РГУ, 1996. – С. 96–102.
6. Скрипкина Т. П. Доверие к себе как условие развития личности / Т. П. Скрипкина // Вопросы психологии. – 2002. – № 1. – С. 18–22.
7. Творогова Н. Д. Я в контексте психологии успеха / Н. Д. Творогова // Мир психологии. – 2002. – № 2. – С. 67–74.
8. Эмерсон Р. У. Доверие к себе / Р. У. Эмерсон. – СПб., 1992. – 226 с.