

Однак, дискомфортний сценічний стан піддається коригуванню шляхом визначення найбільш ефективних стратегій співволодіння зі сценічним хвилюванням, позитивному емоційному стану музиканта і впевненості у власних силах.

### Література

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию [Текст] / Ю. Б. Гиппенрейтер. - М.: Изд-во МГУ, 1988. - С. 65-67.
2. Гольденвейзер, А. Б. Статьи, материалы, воспоминания [Текст] / А. Б. Гольденвейзер.- М.: Советский композитор, 1969.
3. Гофман, Й. Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре [Текст] / Й. Гофман. — М. Из-во: Классика XXI. Серия: Секреты фортепианного мастерства, 2010. - С. 192. - ISBN: 978-5-89817-325-8.
4. Маккиннон, Л. Игра наизусть [Текст] / Л.Маккиннон.- М. Изд-во: Классика XXI. Серия: Секреты фортепианного мастерства, пер. с англ. Ф. Соколова, 2009. - С. 151.- ISBN: 978-5-89817-279-4.
5. Петрушин, В.И. Музыкальная психология [Текст] / В. И. Петрушин .- М. Изд-во: Академический проект, Серия Gaudeamus , 2006. - С. 400. - ISBN 5-8291-0686-8.
6. Фейнберг, С.Е. Путь к мастерству. Вопросы фортепианного искусства. Очерки, статьи, воспоминания [Текст] / С.Е.Фейнберг. М., изд-во: Советская музыка. Вып. 1.- 1965.
7. Петрушин, В.И. Психология и педагогика художественного творчества [Текст], учеб. пособие для ВУЗов / В.И. Петрушин. - М. Изд-во: Академический проект, Гаудеамус, серия: Gaudeamus, 2006.- с. 496.- ISBN: 5-98426-044-1.
8. Овсянкина, Г.П. Музыкальная психология [Текст] : учеб. для фак. музыки пед. ун-тов / Г. П. Овсянкина .- М. Изд-во: Союз художников, 2007. - С. 239.
9. Бочкарев, Л.Л. Психологические аспекты подготовки музыкантов-исполнителей к концерту [Текст] / Л.Л.Бочкарев. - М.: Советский композитор, Выпуск №1, 1975.
10. Weiss, E. Free to be Creative at the Piano: A Revolutionary Approach to Music Making [Text] / E. Weiss. — UK, Publisher: CreateSpace, 2010. — p.342. - ISBN-13: 978-1451595246.

### ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ БАЗОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОНЯТЬ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

УДК: 159. 922. 6: 37  
Боднарук О.В.

*У статті представлено програму тренінгу на основі емпіричного дослідження, проведеного автором. Розкрито основні завдання, структуру та зміст програми формування системи базових психологічних понять.*

*Ключові слова: тренінг, психологічні поняття, формування системи базових психологічних понять.*

*В статье представлена программа тренинга на основе эмпирического исследования, проведенного автором. Раскрыты основные задания, структура и содержание программы формирования системе базовых психологических понятий.*

*Ключевые слова: тренинг, психологические понятия, формирование системы базовых психологических понятий.*

*The article presents a program of training based on the empirical research conducted by the author. The basic objectives, structure and content of forming of the system of basic psychological concepts are presented in the article.*

*Key words: training, the psychological concepts, forming of the system of basic psychological concepts.*

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Одна з вимог сучасного суспільства - висококваліфікований фахівець. У свою чергу запорукою високого рівня підготовки майбутніх фахівців є глибоке знання психології, водночас результати нашого дослідження показали, що традиційна система організації і управління процесом засвоєння психологічних понять не забезпечує досконале розуміння та ґрунтовне вивчення студентами учбової дисципліни, психології. Студенти не розкривають сутність психологічних понять, як наслідок, не розуміють психологію, як навчальний предмет, не використовують психологічні поняття в ході власної життєдіяльності. Так високий рівень сформованості системи базових психологічних понять було виявлено у 1,2% студентів вищих навчальних закладів, а низький рівень у 68,6% студентів. Такі результати дослідження засвідчують про необхідність формування системи базових психологічних понять у студентів вищих навчальних закладів.

Тому мета нашої роботи полягала у розробці програми формування системи базових психологічних понять у студентів вищих навчальних закладів.

## ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛА

Метою розробленої програми було підвищення рівня сформованості системи базових психологічних понять у студентів вищих навчальних закладів та підвищення рівня внутрішньої мотивації студентів до вивчення психологічної дисципліни.

Тому ми визначили такі завдання в змісті нашої експериментальної програми: 1) створити умови для розуміння та використання у повсякденному житті студентами психологічних понять; 2) розробити та практично перевірити технологію формування у студентів системи базових психологічних понять; 3) розробити та експериментально перевірити технологію навчання курсу психології вищих навчальних закладів, що сприяє підвищенню ефективності формування системи базових психологічних понять; 4) створити умови для підвищення внутрішньої мотивації вивчення психології.

У дослідженні брали участь магістри за спеціальністю «психологія», які здобували другу вищу освіту в Інституті менеджменту та психології Університету менеджменту освіти Національної академії педагогічних наук України.

Кількість студентів, які брали участь в експерименті – 50 осіб, 18 осіб – контрольна група, 32 особи – експериментальна група.

Проаналізувавши конкретні та ефективні методи, що дозволяють розробити технологію формування у студентів системи базових психологічних понять та ознайомившись з наявним досвідом їх реалізації у вищих навчальних закладах, ми дійшли думки, що найконструктивнішою формою реалізації розробленої нами програми є спеціально розроблена карта самостійної роботи як доповнення до вже існуючого спецкурсу «Практикум з загальної психології» [7] та розроблений тренінг, який направлений на підвищення внутрішньої мотивації студентів до вивчення психології.

У зв'язку з тим, що спецкурс «Практикум з загальної психології» продовжує розвиток базових психологічних знань, які отримуються студентами з теоретичного курсу «Загальна психологія» та має більш практичний контекст, ми вирішили, що буде доцільно саме цей спецкурс доповнити завданнями, які можуть бути надані студентам як самостійна робота, доповнення до вже існуючої карти самостійної роботи. Дані завдання, на наш погляд, можуть підвищити рівень сформованості системи базових психологічних понять у студентів. Регулярне надання таких практичних завдань створить умови для розуміння базових психологічних понять, їх сенсу і системи, в якій знаходяться певні поняття та коректного використання психологічних понять у повсякденному житті студентів.

Перше, що було запропоновано, ввести обов'язкову вимогу студентам вести психологічний словник із записами основних психологічних понять, які стосуються кожної теми самостійної роботи, в результаті чого поступово буде формуватися система базових психологічних понять.

Наступне завдання - це переклади певного уривка психологічного тексту з української мови на російську і навпаки. На нашу думку, при виконанні такого виду діяльності, завдяки включеності вищих пізнавальних процесів, у студентів формується різнобічне уявлення про кожне психологічне поняття та можна спостерігати більш чітке розуміння сенсу певного психологічного поняття.

Стосовно перекладу, було надано ще одне завдання: кожна методика, техніка, анкета, тест, який використовувався при діагностиці певних процесів або індивідуально-психологічних особливостей особистості, також перекладалися з російської мови на українську і навпаки. Завдяки такому завданню у студентів не тільки з'являється більш чітке розуміння сенсу психологічного поняття, а й розуміння системи, в якій знаходиться певне психологічне поняття.

Періодично на початку кожного практичного заняття надавалося завдання дати визначення 3-5-ти психологічним поняттям, потім помінятися роботами та оцінити правильність наданих суспільством визначень. Таке завдання дало змогу студентам подивитися на роботу іншими очима, тобто, очима людини іншого статусу, а, відповідно, і побачити інші помилки. Завдяки чому студенти, міркувавши над уточненням даного поняття, формулювали більш коректне визначення.

Також було завдання підготувати свій автопортрет з використанням психологічних термінів, що спонукало студентів до коректного використання певних психологічних понять.

Студенти також описували не тільки себе з використанням психологічних термінів, а й кожного члена групи та групу в цілому.

Описуючи кожну методику, прийом, техніку виконання дослідження студенти не тільки інтерпретували отримані результати, а також складали автопортрет своїх респондентів.

Наступний вид діяльності, який поліпшив процес формування системи базових психологічних понять, це надання проблемних завдань в кінці кожного практичного заняття та залучення студентів до активних діалогів.

На наш погляд, рівень сформованості психологічних понять у студентів може бути підвищений ще завдяки підвищенню рівня внутрішньої мотивації студентів до вивчення психології. Тому було розроблено тренінг, направлений на заохочення студентів до більш глибокого вивчення психології. Тренінг складався з 4 тренінгових занять, кожне наступне тренінгове заняття проводилось кожну наступну сесію. Тематика тренінгу була обрана самопізнання тому, що, на наш погляд, сама сильна внутрішня мотивація до вивчення психології може з'явитися в результаті бажання пізнати себе: свої реакції на навколишнє середовище, пізнання внутрішніх станів, формулювання цілей свого життя, визначення для себе що таке успіх і щастя та ін. Кожне заняття складається з трьох частин:

- 1) теоретичного матеріалу, який подається у формі міні-лекції;
- 2) практичних вправ, під час виконання яких студенти можуть оволодіти необхідними інтерперсональними вміннями і практично використати набуті теоретичні знання;

3) обговорення цих вправ.

Питання, на які (за бажанням) відповідали студенти, були такими:

1. Чи важко мені було виконувати цю вправу?
2. Що нового я відкрив для себе, чого навчився?
3. Які почуття викликає у мене виконання вправи?

Кожне тренінгове заняття має починатися з ритуалу привітання, виробленого членами групи, обговорення почуттів, з якими прийшли на нього учасники, і закінчуватися обговоренням проведеного заняття.

Тривалість заняття – від півтори до трьох годин (з перервою).

Далі буде представлено загальний перелік вправ, які використовувалися у тренінгу. Всі вправи, які були включені в тренінг, були частково запозичені в інших авторів або модифіковані нами до певної категорії учасників [1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10].

**Тренінгове заняття 1.** Пізнання внутрішніх станів.

**Вправа 1:** «Я людина». Ця вправа, за рахунок своєї динамічності, сприяє ближчому знайомству учасників між собою та подоланню опори перед вираженням себе у групі.

**Вправа 2:** «Мій образ». Актуалізація уявлень про себе, виділення серед них того, що учасники хочуть знати про себе і що ховають від самоусвідомлення самих себе.

**Інструкція:** «Що значить для вас вираз «знати себе?» протягом 15 хв. пропонується знайти відповідь на питання «Хто Я?», застосовуючи для

цієї мети 20 слів та речень. Не намагайтеся відібрати правильні та неправильні, важливі та неважливі відповіді. Занотуйте їх так, як вони приходять до вашого усвідомлення. Правильних та неправильних відповідей немає».

*Міні-лекція* про сфери свідомості.

*Вправа 3:* «Сфери свідомості».

*Інструкція:* Поділіться на пари і визначить особи А та Б. Нехай особа А концентрується виключно на сфері відчуттів. Вона повинна протягом 3 хв. повідомляти особі Б про сигнали, які вона сприймає з тієї чи іншої сфери свідомості. При цьому можна повторювати одне і те саме, якщо воно переживається та потрапляє у поле свідомості. Особа А говорить лише про те, що доходить до її свідомості у даний момент. Завдання особи Б – бути пасивним слухачем. Через кожні 3 хв. – зміна ролей.

**Тренінгове заняття 2.** Формулювання цілей.

*Міні-лекція* про процес, модель та структуру постановки цілей.

*Вправа 1:* «Смисл та цілі мого життя».

*Інструкція:* Перед вами лежить квадрат, внутрішнє поле якого чітко розподілено ще на два квадрати і чотири трапеції. У лівому квадраті, який знаходиться всередині основного квадрата, вам пропонується визначити і записати яким є смисл вашого життя. Наступним кроком є визначення основної мети, яка забезпечить реалізацію вашого змісту життя. Таким чином, ми заповнили два центральних квадрати. У трапеціях, що лишилися за межами квадратів, вам пропонується подумати і визначити, які проміжні цілі ви ставите перед собою, щоб досягти значущої глобальної мети і реалізувати власний смисл життя.

*Вправа 2:* «Цінності».

*Інструкція:* На аркуші паперу намалюйте коло та всередині напишіть ті цінності, які ви вважаєте власними цінностями життя. Навколо вам пропонується описати ті цінності, які проєктуються на вас з боку вашого оточення. Презентуйте власні визначені позиції.

*Вправа 2:* «Три головні цілі життя».

*Інструкція:* В парах вам пропонується обговорити ваші три головні цілі вашого життя.

**Тренінгове заняття 3.** Зміни – ключ до успіху.

*Вправа 1:* «Хочу. Мушу».

*Інструкція:* Поділіть аркуш паперу на дві частини. В лівій записуйте речення, які б починались зі слів «Я хочу...», а правій - аналогічно з реченнями «Я мушу...», «Я повинен...».

*Міні-лекція* про те, як можна змінити ставлення до життя.

*Вправа 2:* «Я повинен або я вибираю (я хочу)».

*Інструкція:* Розбирайся на пари. Подивіться у свій список «Я мушу» і подумайте, що потрібно зробити, що потрібно зробити, щоб воно перетворилося у «Я хочу» так, щоб вам дійсно захотілося виконати ті чи інші свої обов'язки. Розкажіть про це своєму партнеру.

*Міні-лекція* про зміни в нашому житті як наш власний вибір.

*Вправа 3:* «Вибір».

*Інструкція:* Ви маєте 3 хв., щоб визначити одну ціль. Для того, щоб її отримати, ви маєте 12 кроків. 12 кроків — це аналогія з 12 місяцями, за які ми можемо зробити чи не зробити щось намічене нами.

*Вправа 3:* «Пріоритет».

*Інструкція:* Вам пропонується записати 20 бажань, 10 життєвих принципів, потім вибрати 5 головних бажань та 5 головних принципів, співставити їх.

**Тренінгове заняття 4. Успіх — Щастя.**

*Міні-лекція* про взаємозв'язок успіху і щастя та про прийняття власного «Я».

*Вправа 1:* «Заміна негативних думок на позитивні».

*Інструкція:* Пригадайте, коли ви мали невдачі, які і зараз мають вплив на ваше життя, поведінку та самопочуття. Напишіть 5-10 таких речень. Потім спробуйте замінити негативні думки про себе на позитивні.

*Міні-лекція* «В чіїх руках моя доля?»

*Вправа 2:* «Інший погляд».

*Інструкція:* Поділіться на пари. Особа А нехай згадає випадок, коли її несправедливо образили. Особа Б має довести, що особа А могла б уникнути цього, якби поведилася по-іншому, і допомогти зрозуміти, який позитивний досвід вона здобула. Особа А може допомогти у цьому особі Б. Через 3 хв. — зміна ролей.

*Вправа 3:* «Мої сильні сторони».

*Інструкція:* Спершу пригадайте, що ви робите добре, чим пишаєтеся. Згадайте свої успіхи в минулому. Запишіть: «Мої досягнення — це...».

А тепер поділіться на пари. Кожен по чергово повинен розказати про свої успіхи. Після цього з допомогою партнера поміркуй над тим, які саме твої сильні сторони сприяли досягненню успіху. Запишіть: «Мої сильні сторони — це...».

Тепер кожен зачитує свої сильні сторони. І далі запитує у всіх: «Які ще сильні сторони ви у мене помітили?», «Що може заважати мені використовувати свої сильні сторони?» Запишіть: «Перешкоди у використанні моїх сильних сторін — це...».

По закінченні тренінгу відбувається «Щира подяка»: ведучий тренінгу пропонує подякувати кожного учасника, чия робота для нього була значущою.

Як вже зазначалося вище, після кожної вправи учасники підводять підсумки.

По закінченню четвертого тренінгового заняття ведучий проводить загальну рефлексію: «Що дав мені цей тренінг?», «Що нового я пізнав(ла) сьогодні?», «Чи справдились Ваші очікування?». (Якщо є негативні відповіді, то це є резервом для тренера працювати над вдосконаленням програми тренінгу).

Результати даного дослідження показали, що підібраний перелік завдань для формування системи базових психологічних понять показав свою ефективність (див. табл. 1).

**Таблиця 1**  
**Рівні сформованості системи базових психологічних понять у студентів до та після експерименту**

Рівень сформованості психологічних понять	До експерименту (у %)		Після експерименту (у %)	
	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група
низький рівень	68,8	72,2	9,4	77,8
рівень нижчий середнього	18,8	22,2	37,5	22,2
середній рівень	9,4	5,6	28,1	-
рівень вищий середнього	3,1	-	9,4	-
високий рівень	-	-	15,6	-

З таблиці видно, що результати в контрольній групі до і після експерименту практично не змінилися, а в експериментальній групі ми можемо бачити значні зміни: низький рівень сформованості системи базових психологічних понять у студентів зменшився на 59,4 %, рівень нижчий середнього збільшився на 35,7%, середній рівень піднявся до 28,1%, рівень вищий середнього збільшився на 6,3%, а високий рівень збільшився – 15,6%.

Щодо результатів проведеного тренінгу для підвищення рівня внутрішньої мотивації студентів до вивчення психології було зафіксовано наступне (див. табл. 2).

**Таблиця 2**  
**Мотивація формування системи базових психологічних понять у студентів до та після експерименту**

Мотивація	До експерименту (у %)		Після експерименту (у %)	
	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група
Переважаю внутрішня	37,5	38,9	75,0	44,4
Переважаю зовнішня	62,5	61,1	25,0	55,6

З таблиці видно, що результати в контрольній групі до і після експерименту практично не змінилися, а в експериментальній групі ми можемо бачити значні зміни: внутрішню мотивацію формування психологічних понять ми можемо спостерігати у 75% досліджуваних, тоді як до експерименту лише у 37,5%, а кількість досліджуваних, які мали зовнішню мотивацію, зменшилася до 25%, тоді як до експерименту була 62,5%.

## ВИСНОВКИ

Таким чином, за результатами психодіагностичного дослідження можна зробити висновки, що представлена програма формування системи базових психологічних понять у студентів вищих навчальних закладів у вигляді доповнення до спецкурсу та тренінгу дозволяє підвищити рівень сформованості психологічних понять у студентів, навіть до високого, та підвищити рівень внутрішньої мотивації студентів до вивчення психології. У результаті даного дослідження головна мета - підвищити рівень сформованості системи базових психологічних понять у студентів вищих навчальних закладів була досягнута, завдання експериментального дослідження виконані та методи і методики дослідження використовувалися адекватні.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Богомолова Н.Н. Ситуационно—ролевая игра как активный метод социально—психологической подготовки / Н. Н. Богомолова // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии. — М. : Изд—во МГУ, 1977. — С. 183—204.
2. Вачков И.В. Введение в тренинговые технологии / И. В. Вачков // Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л. М. Митиной. — М. : Московский психологический-социальный институт, 1998. — С. 66-78.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. — М. : Изд—во «Ось—89», 1999.
4. Дуткевич Т.В. Психологічні основи використання інтерактивних методів навчання у процесі підготовки спеціалістів з вищою освітою / Т. В. Дуткевич / Використання інтерактивних та мультимедійних засобів у підготовці педагога : зб. наук. пр. — Кам'янець—Подільський : Абетка—Нова, 2003. — 7 с.
5. Емельянов Ю.Н. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга / Ю. Н. Емельянов, Е.С.Кузьмин. — Л. : ЛГУ, 1983. — 106 с.
6. Зайцева Т.В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т. В. Зайцева. — СПб. : Речь. — 2002.
7. Москальова А.С. Практикум з загальної психології: навчально-методичний комплекс/ А.С. Москальова — К.: Міленіум, 2005. — 34 с.
8. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания : теория, диагностика и практика педагогической рефлексии / И. В. Орлова. — СПб. : Речь, 2006. — 128 с.
9. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. — СПб. : Ювента, 1999. — 256 с.
10. Технологія спілкування (комунікативна компетентність учителя: сутність і шляхи формування) / С. Д. Максименко, М. М. Заброцький. — К. : Главник, 2005. — С. 65-94.