

14. **Филенко Г.** Французская музыка первой половины XX века: очерки / Г.Филенко. — Л.: Музыка, 1983. — 231 с.
15. **Фромм Э.** Человек для себя / пер. с англ. и послесловие Л. А. Чернышевой / Э. Фромм. — Минск: Коллегиум, 1992. — 253 с.
16. **Чуркіна В. Г.** Рівнітрадиційної системи освіти кобзарських шкіл України / В. Г. Чуркіна // Інформаційно-культурологічна та мистецька освіта : стан і перспективи: матеріали наук.-практ. конф., 12 — 13 жовт. 2004 р. / Харківська держ. акад. культури. — Харків, 2004. — С. 180 — 181.
17. **Шейко В. М.** Концептуальні основи освіти як соціокультурного феномену в умовах глобалізації / В. М. Шейко // Інформаційно-культурологічна та мистецька освіта: стан і перспективи: матеріали наук.-практ. конф., 12—13 жовтня 2004 р. / Харківська держ. акад. культури. — Харків, 2004. — С. 121—123.

УДК 378.091.12-051:78:[159]

Горожанкіна О.М.

МУЗИЧНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-МУЗИКАНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВНЗ

В статтє проанализирован механизм предоставления помощи студентам в адаптационный период начала обучения в высшем учебном заведении факультета искусств (музыкального отделения).

Ключові слова: *музично-психологічний тренінг, адаптація до навчального процесу, музичний вплив, самоусвідомлення, музично-професійна діяльність.*

Сучасна українська теорія і практика професійної освіти акцентують увагу на необхідності формування моделі фахівця нового типу, якщо озброєний знаннями з обраної професії, має чіткі світоглядні орієнтири, широке соціальне мислення, поліаспектне бачення загальної картини світу. Науковий розум є відкритим щодо змін соціокультурного середовища, творчої інтуїції, він удосконалює свою чутливість на різноманітному матеріалі — не тільки на когнітивному, але й на тому, що пов'язаний із роботою художньої уяви, почуттєвої сфери особистості. Це зумовлює вагомість мистецької освіти, яка забезпечує взаємодію таких складно організованих систем, як особистість (педагога й учня) і світ музики. Якщо раніше мистецтво, креативність, гра поступалися за значущістю знанням, фаховим умінням, які мають робити людину конкурентоспроможною, то зараз виникло усвідомлення, що саме ці складники здатні суттєво поліпшити якість життя. Вислів Альберта Ейнштейна «уява сильніша за знання» укріплює підтверджує важливість розвитку образного, інтуїтивного мислення, яке розвивається завдяки взаємодії з мистецтвом.

Період студентства є вирішальним у загальнокультурному та професійному становленні особистості студента. На початковому етапі навчання в університеті молода людина, здобувши довгоочікувану самостійність і незалежність, постає перед певними проблемами. Це додаткові ускладнення, що пов'язані з новим режимом навчання, відпочинку, побуту, налагодженням міжособистісних взаємин зі студентами та викладачами. Потрапляючи до нової системи відносин та отримуючи статус студента, молода людина повинна систематично інтелектуально працювати та вчитися самодисципліни й самоорганізації. Усе це створює підґрунтя для психологічної підтримки студентів-першокурсників у період активної адаптації до навчання у виші. Тому мета статті полягає в з'ясуванні теоретичних і методологічних підходів до музично-психологічного тренінгу, що

представлені у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі психологічного, мистецького й педагогічного напрямів; в аналізі практичних методів музичного психотренінгу та дослідженні ефективності їх використання.

Проблемам професійного становлення майбутнього фахівця присвячено роботи В. Андрущенка, І. Зязюна, В. Кременя, В. Радула, О. Савченко, С. Сисоєвої та ін. Питання фахової підготовки майбутніх педагогів-музикантів проаналізовані в науково-методичній літературі (див. праці Е. Абдулліна, О. Олексюк, Г. Падалки, А. Растригіної, О. Ростовського, М. Ткач, А. Щербакової, О. Щолокової, Б. Целковнікова та ін. На сучасному етапі науковий інтерес становлять соціально-психологічні, арт-терапевтичні та професійні тренінги як методи підготовки фахівця і як ефективні профілактичні й корегувальні засоби в розвитку та професійному становленні особистості. Ці напрями досліджено в працях Н. Гончарука, В. Зав'ялової, В. Нікітіна, С. Немашкалової, А. Мазур, В. Петрушина.

Адаптація майбутнього педагога-музиканта до навчання в університеті – це процес пристосування й перебудови енергетичних, інформаційних, операційних та інших особистісних структур і систем суб'єкта діяльності для його ефективної саморегуляції, самовияву та самореалізації на окремих етапах професійного становлення. Для успішної адаптації до навчального процесу характерне збільшення ефективності та якості художньо-навчальної діяльності, зростання частки самостійності й виявів творчості в навчанні. Психологічній адаптації властиве емоційне стабільне ставлення до негативних факторів діяльності, до професійних успіхів і невдач. Соціальна адаптація віддзеркалена в процесах засвоєння поведінкових норм, що є характерними для певної соціальної групи. Серед механізмів адаптації важливе місце посідає самооцінка: завищена провокує постановку цілей, що перевищують можливості, занижена – пасивність і страх відповідальності. Отже, успішна адаптація передбачає, по-перше, опанування знань, умінь і навичок, формування компетентності й майстерності; по-друге, зміну психічної організації людини – когнітивних (сенсорних, перцептивних, мнемічних) та особистісних процесів (мотивації, цілепокладання, емоцій) (В. Дружинін) [1].

Аналізуючи дослідження в галузі філософії музичної освіти США, зазначимо, що мистецький напрям в освіті цієї країни домінує протягом останніх років. Опитування батьків доводить, що майже 95 % респондентів вважає за необхідне надати своїй дитині змогу спілкуватися з музикою, грати на будь-якому інструменті. Серед доступних людині джерел пізнання особистісного «Я», довколишнього світу провідне місце справедливо посідає спілкування з музикою. Поряд з естетичним задоволенням взаємодія з музичним мистецтвом допомагає розв'язувати такі актуальні проблеми: моральне вдосконалення, нейтралізація емоційної напруги, задоволення потреби в культурних розвагах, стимулювання самодисципліни. Цінність мистецтва, на думку Б. Реймера [2] (одного з найбільш цитованих дослідників філософії музичної освіти в США), полягає в тому, що воно є засобом пізнання суб'єктивної реальності та водночас засобом самопізнання й самоуніфікації (Дж. Дьюї), особистісної ідентифікації (С. Лангер), індивідуалізації (Л. Мейер), самоактуалізації (А. Маслоу).

Сучасна наука відкриває нові ресурси для сприйняття та тлумачення витворів мистецтва, що уможливорює інформаційно-емоційну рефлексію музичного твору в ракурсах знакового предмета, інформаційного повідомлення, перцептивного процесу, продукту мисленнєвої діяльності, мовного акту тощо [3, с. 14], а також усвідомлення музичного твору через тілесні вияви та рухи. Музика здатна збагатити наш особистісний досвід, занурюючи в ті чи в ті настрої, резонуючи із ситуативними виявами психіки та фізичного самопочуття.

Вибірковість і накопичення музичного репертуару спроможні розкрити індивідуальні смисли та цінності; вибір певного музичного твору допомагає нам усвідомити стан душі того, хто обирає, сприяє «глибшому розумінню душевного стану людини, її світобачення й ставлення до нього» [4, с. 146].

Аналізуючи поняття музично-психологічного тренінгу, варто зосередити увагу на його інтегративному змісті, що складається з методів психотренінгу (за умов активного використання музичного складника). Музика виконує провідне навантаження та є основним засобом впливу. Музичне мистецтво потрібно характеризувати в таких проєкціях:

- музика як стабільна реальність, що пізнається;
- музика як джерело особистісних смислів;
- музика як засіб самоусвідомлення та самопізнання;
- музика як засіб самоактуалізації й самореалізації;
- музика як засіб регуляції фізичного та психологічного станів.

Нині посилюється інтерес до використання інтерактивних групових методів впливу, зокрема й психологічного тренінгу. У сучасному світі, коли життя потребує опрацювання численної кількості інформації, підвищеної стійкості до стресу, адаптованості людини до нових, не завжди сприятливих умов довколишнього соціального та екологічного середовища, традиційні прийоми й методи є недостатньо дієвими. Музично-психологічний тренінг – метод, що дає змогу виявити або змінити поведінкові стереотипи, отримати позитивні впливи на формування особистості, допомагає вибудувати діяльність навчальної групи як живий «організм» – самоорганізований та самопроектований на основі музично-педагогічної діяльності як процесу енергетичного й матеріального обміну між студентами та викладачами, утворення пізнавально-активного поля, що виникає внаслідок поєднання особистісних полів педагога й студентів (М. Лещенко). «Пізнавально-активне поле максимально позитивного потенціалу» виявляється в «особливій атмосфері творчого піднесення», у спільній діяльності викладача й студентів в осягненні невідомих раніше явищ навколишнього та внутрішньо-особистісного світу [5, с. 63–65]. У музично-психологічному тренінгу активовані синергетичні механізми стимуляції індивідуальної та групової творчої продуктивності як співпраця багатьох факторів, що перевищують результат простого складання. Програма тренінгу базована на символічних ігрових структурах, що мають онтологічний характер (убудовані в життя та зумовлені ним). Структури, що слугують підґрунтям музично-психологічного тренінгу, – це глибинні структури авторських музичних творів, зумовлені способом життя, досвідом авторської рефлексії.

Тренінг проводять у навчальній формі, у форматі рольової та музичної гри, групового обговорення. За своїм змістом він найтіснішим чином пов'язаний зі спеціальними дисциплінами педагогічної та фахової спрямованості, як-от: психологія, педагогіка, методика музичного виховання, хоровий клас, диригування, постановка голосу. Форма контролю засвоєння матеріалу – залік за фактом активної участі студента в тренінгових процедурах.

Методика проведення тренінгу передбачає планування видів діяльності поетапно, розподіляючи їх на великі структурні підрозділи: вступна, основна та заключна частини [6, с. 141].

Вступна частина складається зі знайомства та самопрезентації студентів-першокурсників; засвоєння принципів і правил роботи під час тренінгу; налагодження довірливої атмосфери; нейтралізації надмірної напруги; окреслення мети та завдань музично-психологічного тренінгу.

Основна частина прогнозує самодіагностику та поглиблений самоаналіз професійно-особистісних якостей, психічних особистісних виявів; окреслення напрямів особистісної та групової динаміки; формування позитивного ставлення до професійної діяльності; обговорення якостей, важливих для професійної самореалізації; занурення в реальну практику музично-творчої діяльності; формування й закріплення навичок музично-творчої взаємодії, соціальної та професійної рефлексії.

Заклучна частина має на меті підбити підсумки групової та особистісної динаміки; рефлексувати емоційний стан і почуття; завершити роботу та виокремити напрями подальшої діяльності.

«Шумовий оркестр» (за методом елементарного музикування К. Орфа). Групу поділяють на 2 або на 3 підгрупи, у кожній із яких потрібно створити невеличкий шумовий музичний оркестр та виконати закінчений музичний твір (16 або 32 такти), використовуючи підручні матеріали, як-от: шелест паперу, ритмічний стукіт олівця по столу, голос та голосові вигуки. Вправа розвиває креативні здібності, здатність до спонтанної та невимушеної поведінки, уміння працювати в команді, обирати лідера, за обмежений час будувати завершену художню структуру.

«Музика тілесності» (від англ. Orff body percussion). Учасники стають до кола. Звук створюють, стукаючи ногою об підлогу, плескаючи в долоні, плескаючи по ногах, клацаючи пальцями. Тренер задає ритм і послідовність рухів, кожен з учасників вступає за принципом канону. Основна вимога – чітко усвідомлювати та дотримуватися ритму, відчувати елементарну музичну 8-тактову структуру, відтворювати нюанси від піано до форте, відчувати груповий ритм та логічне закінчення. Така вправа допомагає отримати емоційні та тілесні враження, усвідомити енергію групи, чітко вести та чути ритм свого тіла в груповій взаємодії.

«Пластичне інтонування» (за методом Е. Жак-Далькроза). Групу поділяють на пари; у ході гри використовують тенісні м'ячики, які тримають партнери вказівними пальцями. Спочатку потрібно відчувати взаємодію з партнером через м'ячик, утримуючи його удвох, прислухаючись до нових кінестичних виявів, потім спробувати рухатися в просторі класу. Після цього завдання ускладнюють: потрібно відчувати рух у парі та виконувати одночасні музично-ритмічні виразні рухи, коли звучить музика повільного характеру (Р. Шуман, номери з «Карнавалу», напр. «Благородний вальс»), намагаючись віддзеркалити музичну інтонацію та фразування. Вправа допомагає усвідомити механізм комунікації, особистісні афективні вияви в нестандартній взаємодії, емпатичне розуміння, уміння відчувати та відтворювати музичний рух в ансамблі з іншою особою.

«Музична самопрезентація» сприяє характеристиці власних музичних уподобань, усвідомленню свого психологічного портрета через емоційно-інтонаційну природу музики, аналізу того, які відчуття дарує музика, у яких ситуаціях допомагає, активізує, резонує з психічним станом. Вибір музики залежить від шкали: фізіологічні можливості (досвід і розвиненість музичного слуху); психологічні особливості (схильність до роздумів або дієвості); соціальні фактори (виховання, освіта); світоглядні позиції (віра чи атеїзм); ставлення до особистісного буття (порушено або ні проблему сенсу буття); ситуативний настрій (сум, веселощі, фізичне почуття). Вправа допомагає глибше усвідомити особистісну природу, контролювати та корегувати емоційний стан.

«Музично-образна презентація» покликана розвивати в студентів здатність до нестандартного мислення та формувати вміння і навички музично-педагогічної взаємодії й спілкування. У ході нашого наукового пошуку адаптовано метод, запропонований

І. Шинтяпіною [7]. Студентам групи подають перелік слів-образів (словник ознак характеру В. Ражникова), за допомогою яких вони мають представити розгорнуту словесну характеристику образного змісту твору, що вивчають на індивідуальних заняттях фахового циклу (хорове диригування, постановка голосу, хоровий клас). Складання студентами вербальних програм, завдяки запропонованому переліку слів-образів, дещо полегшує їхнє завдання, занурює в умови проблемної ситуації, формує стратегію пошуку, потрібну для самостійної творчої діяльності, розвиває асоціативні здібності, оригінальність, гнучкість мислення. Добираючи необхідні варіанти характеристики образу, звуку, інтонації, студенти пояснюють виражальне значення елементів, із яких складається музика, намагаються сформулювати власний задум. Вони мають не тільки вибрати з набору ознак ті, що характеризують особливості музичного твору, а й продемонструвати, протягом якого саме відрізка композиції виявляється кожна конкретна ознака, ступінь її виразності. Орієнтуючись на сумарне вираження кожної ознаки впродовж усього музичного твору, слід зробити висновок щодо особливостей образного змісту композиції (чи наявні ознаки, що переважають, яким є розподіл їхньої виразності, чи перебувають ознаки у взаємозалежності тощо).

«Заняття есе». У структурі заняття передбачено музичні твори, відібрані за принципом розкриття світоглядних проблем і цілісного охоплення життєвих явищ: Бог та Віра (І. Бах, Г. Гендель, Г. Гаврилець); Людина і Світ (Д. Шостакович, О. Скрибін, Б. Лятошинський, В. Сільвестров, В. Степурко); Гармонія духа й тіла (В. Моцарт, ранній класицизм); Любов як форма вияву краси (Ф. Шопен, вокальна творчість П. Чайковського, С. Рахманінова, сучасна українська рок-музика «Океан Ельзи», «Друга ріка», «Бумбокс») тощо. Їх прослуховують, як правило, двічі: перший раз – на початку заняття як передумову для створення проблемної ситуації, дискусії з порушених питань, повторно – у кінці заняття як емоційний підсумок. Мета таких занять – сильний емоційний вплив на студентів, прагнення пробудити чи закріпити інтерес до особистості композитора, до його людської долі, до творчості. Свої думки та емоційні враження студентам пропонують оформити письмово, у формі есе. В експериментальному занятті поряд із традиційними дидактичними методами активовано методи професійної спрямованості: метод критичного мислення (Л. Горюнова), «роздумів про музику» (Д. Кабалевський), метод «усвідомлення особистісного сенсу музичного твору» (А. Пілічаускас), метод навчальної дискусії.

Для розвитку професійної спрямованості, потреби в самопізнанні й самовдосконаленні розроблено програму самовдосконалення для кожного студента групи, що є адаптованим варіантом аналогічного документа Т. Ткаченко. Ці програми стають своєрідними орієнтирами, котрі спрямовують когнітивну діяльність студента на себе та свій особистісний і професійний розвиток. До програми входять такі елементи: особистий план оволодіння професійними компетенціями педагога-музиканта; вибір методів самопізнання (самопостереження, самооцінювання, порівняльний аналіз результатів самооцінювання); методи самовпливу (самоконтроль, самозвіт тощо); результативність (зростання рівня усвідомлення професійно-особистісних переваг і вад). У ході тренінгу студентів постійно консультують, допомагають під час складання ними власних планів самовдосконалення, коригують їх у разі потреби.

«Креативний проект». Групу поділяють на кілька підгруп по три-чотири студента. Теми проектів обирають за інтересами студентського колективу. Кожна група обирає тему, де музика – домінуючий складник, як-от: «Емоції в музиці» (страх, радість, туга, гнів), «Анімація та академічна музика», «Гумор та академічна музика», «Колір та просторовий

образ у музиці». Для підготовки передбачають певний час, музичний матеріал добирають самостійно, відпрацьовуючи вміння колективного пошуку, творчості, роботи з інформацією в мережі Інтернет (активно використовують відеосайти: youtube, vkontakte) Після завершення пошукової роботи в усіх мікрогрупах готують спільну презентацію.

Креативні проекти розв'язують низку різнорівневих проблем. Завдяки проектним технологіям розвиваються пізнавальні навички студентів, зокрема підвищується рівень знань із фахових дисциплін, загальнокультурна ерудованість, освіченість у сфері мистецтва, вміння усвідомлювати та аналізувати окремі музичні явища, розвивається креативність; відбувається позитивний вплив на розвиток потреби в музично-педагогічній взаємодії, на ціннісне ставлення до професійної діяльності, до себе як до професіонала та на сформованість практичних умінь і навичок музично-педагогічної взаємодії й спілкування, збагачується досвід музично-творчої діяльності.

Після закінчення музично-психологічного тренінгу було проаналізовано групову динаміку та зафіксовано низку фактів: поліпшення загального самопочуття й сформованість навичок саморегуляції, подолання невпевненості в собі, оптимізація продуктивної комунікації, розвиток здатності до самовираження, наявність позитивної мотивації до професійної діяльності.

Отже, музично-психологічний тренінг як механізм адаптації студентів початкових курсів до навчального процесу надає новим студентам швидкий та ефективний поштовх для розв'язання комплексу особистісно-професійних проблем, спрямовує та організовує навчальну роботу в напрямі самостійного розвитку. Найбільш суттєвого результату досягають за умови усвідомлення та глибокого включення учасника в процес спільної творчої діяльності. Перспективи дослідження вбачаємо у площині становлення професійного світогляду майбутнього педагога-музиканта та в руслі створення педагогічних умов для самореалізації особистості в художньо-педагогічній діяльності й освітньому процесі.

Література:

1. **Дружинин В. Н.** Психология общих способностей [Электронный ресурс] / В. Н. Дружинин. – СПб. : Издательство «Питер», 1999. – 368 с. : (Серия «Мастера психологии»). – Режим доступа : http://files.zipsites.ru/books/psy/psych_ob_spos.rar.
2. **Reimer B. A** Philosophy of Music Education : advancing the vision / B. Reimer. – 3-rd ed. – Upper Saddle River, N.J. : Prentice Hall, 2005. – 308 p.
3. **Рудницька О. П.** Музика і культура особистості: проблеми сучасної педагогічної освіти / О. П. Рудницька. – К. : ГІМН, 1998. – 230 с.
4. **Олексюк О. М.** Педагогіка духовного потенціалу особистості: сфера музичного мистецтва : навч. посіб / О. М. Олексюк, М. М. Ткач. – К. : Знання України, 2004. – 264 с.
5. Педагогічна майстерність у закладах професійної освіти : монографія / Ін-тут педагогіки і психології проф. освіти. – К., 2003. – 203 с.
6. **Гончарук Н. М.** Методика проведення соціально-психологічного тренінгу [Електронний ресурс] / Н. М. Гончарук // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 7. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – С. 140–159. – Режим доступа : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2010_7/140-159.pdf
7. **Шинтяпіна І. В.** Формування художньо-творчих умінь майбутніх учителів музики у процесі диригентсько-хорової підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Інна Вікторівна Шинтяпіна ; Кримський гуманіт. ун-т. – Ялта, 2005. – 201, [64] арк.