

## **Бойко Анастасія. Особливості психологічного супроводження студентів-першокурсників, які є учасниками аматорського оркестру**

Специфіка студентів-першокурсників аматорського оркестру полягає у тому, що вони, навчаючись на різних спеціальностях, є ще й членами музичного колективу. У них може виникати багато труднощів як у студентів вишу: адаптація до навчального закладу, особливостей навчання та оцінювання, до академічної групи, іноді – до нового міста, тощо. Як у членів оркестру, у студентів теж можливі складнощі: адаптація до колективу, його правил та ієрархії, способу проведення репетицій, темпу роботи, також проблемою можуть стати сценічне хвилювання, недостатній розвиток музикальності та технічних навичок гри на інструменті, поєднання різних активностей – навчання та гри в оркестрі, переключення між ними.



Щоб бути успішним, студент повинен володіти певними компетентностями:

- Гнучко адаптуватись у мінливих життєвих ситуаціях.
- Самостійно та критично мислити.
- Бачити та формувати проблему, знаходити шляхи її раціонального вирішення.
- Усвідомлювати, де і яким чином здобуті знання можуть бути використані.
- Творчо мислити.
- Грамотно працювати з інформацією, робити аргументовані висновки, використовувати їх для вирішення нових проблем.
- Бути комунікабельним, контактним у різних соціальних групах, уміти працювати в колективі, у будь-яких конфліктних ситуаціях.
- Самостійно працювати над розвитком особистісної мо-

ралі, інтелекту, культурного рівня.

Сьогодні дослідження особистості студентів-музикантів та підтримки їх психологічного здоров'я, як і в багатьох творчих професіях, є актуальним питанням через особливий характер діяльності, що вимагає від людини не тільки певних професійних знань та вмінь, але й особливих рис характеру і певних волевових характеристик, які б змогли протистояти стресу, напрузі та допомагали підтримувати психологічне і соматичне здоров'я студента.

Проблемі специфічності особистості музиканта останнім часом приділяється все більше уваги як у вітчизняній, так і у зарубіжній психології, зокрема у дослідженнях Е. Кемпа, Д. Коффмана, Н. В. Рождественської, О. А. Блінової, Б. А. Бараша, Д. К. Кірнарської, Г. Н. Ципіна, А. Л. Готсдінера, Л. Л. Бочкарьова, А. Б. Гольденвейзера, Е. Г. Гуренко, В. І. Петрушина, а також у працях деяких професійних музикантів, які присвячені окремим видам музичної діяльності (роботи Г. Г. Нейгауза, С. І. Савшинського, Ю. А. Цагареллі, тощо).

Однобічного професійного розвитку недостатньо для того, щоб досягти успіхів у музиці. Роль особистості взагалі особливо важлива у творчій, зокрема музичній, діяльності, тому що у творах завжди «розчиняється» конкретна особистість того, хто їх створив, що і відрізняє мистецтво від інших видів діяльності та робить його унікальним. Кожний твір, кожне виконання є неповторним завдяки особистості творців та музикантів. Окрім музичної обдарованості, важливими загальними психологічними якостями музиканта повинні бути: аналітичний склад розуму, емоційна чуйність, здатність до багатообразного асоціативного ряду та швидкого психічного переключення. Важливі також сильна воля, дар дії, велика концентрація уваги та самоконтроль.

Специфіка взаємин у творчих колективах вимагає також і моральної стійкості, здатності «відстоювати себе» у боротьбі за лідерство, за пріоритетність своїх ролей та позицій. Особливо небезпечними для психологічного здоров'я музикантів є публічні виступи. У виконавця зустріч із публікою часто призводить до особливого хворобливого

стану, який аналогічно із переживаннями людини в інших ситуаціях визначається як значне хвилювання або стрес. Справді, естрадне хвилювання має ознаки стресових станів і проявляється такою ж відповіддю організму, як і інші сильні та надсильні зовнішні подразники — фізичні, нервово-психічні, емоційні та соціальні перевантаження.

У своїх дослідженнях О. Блінова окреслює 5 груп проблем, з якими музиканти зазвичай звертаються по допомогу. Це проблема загального самопочуття та формування навичок саморегуляції, проблема впевненості у собі, спілкування, особистого та професійного самовираження і мотивації діяльності.

Період юності складає частину розгорнутого перехідного етапу від дитинства до дорослості, точніше, від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Однак, юність, – відносно самостійний період життя, що має власну цінність.

Хронологічні межі юнацтва визначаються в психології по-різному. Межа між підлітковим і юнацьким віком досить умовна, і в одних схемах періодизації (переважно в західній психології) вік від 14 до 17 років розглядається як завершення підліткового віку, а в інших - відноситься до юності.

Верхня межа періоду юності ще більш розмита, оскільки історично і соціально зумовлена та індивідуально мінлива. Сам термін "дорослість" багатозначний. Біологічна дорослість визначається досягненням статевої зрілості, здатністю до дітонародження; соціально-економічною незалежністю, прийняттям ролей дорослої людини, поняття психологічної дорослості пов'язують зі зрілою особистісною ідентичністю. Критерієм досягнення дорослості в людському суспільстві стає оволодіння культурою, системою знань, цінностей, норм, соціальних традицій, підготовленість до здійснення різних видів праці. Трактують юності як періоду онтогенетичного розвитку залежить від принципів установок авторів того чи іншого підходу. Представники біогенетичної теорії вважають, що саме біологічні процеси росту детермінують всі інші сторони розвитку, і розглядають юність перш за все як етап розвитку

організму, що характеризується значним ростом різних здібностей і функцій та досягненнями найвищого рівня.

Психоаналітичні теорії (З. Фройд, А. Фройд) вбачають в юності певний етап психосексуального розвитку, коли притік інстинктивної енергії лібідо повинний бути компенсований захисними механізмами «Я». Боротьба тенденцій з боку «Воно» і «Я» проявляється в зростаючій стурбованості і збільшенні конфліктних ситуацій, які поступово, в міру встановлення нової гармонії Я і Воно, долаються.

На противагу психоаналізу, Е. Шпрангер вважав, що в юності відбувається вростання індивіда в культуру. У психосоціальній теорії Е. Еріксона в підлітковий період і період юності повинна бути розв'язана центральна задача досягнення ідентичності, створення несуперечливого образу самого себе в умовах численності виборів (ролей, партнерів, груп спілкування тощо).

Психологічні теорії надають важливого значення суб'єктивній стороні, характерним рисам внутрішнього світу і самосвідомості юнака, його внеску як активного творця власного дорослішання.

В російській та вітчизняній психології юність розглядається як психологічний вік переходу до самостійності, період самовизначення, набуття психічної, ідейної і громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості. Найчастіше дослідники виокремлюють ранню юність (від 15 до 18 років) і пізню юність (від 18 до 23 років). У психологічних періодизаціях О.М. Леонтьєва, Д.Б. Ельконіна при аналізі юнацького віку акцент робиться на зміні провідного типу діяльності, якою стає навчально-професійна діяльність.

В юності у молодого людини виникає проблема вибору життєвих цінностей. Юність прагне сформулювати внутрішню позицію стосовно себе («Хто Я?», «Яким Я повинний бути?»), стосовно інших людей, а також до моральних цінностей.

Юність – період, коли молода людина продовжує рефлексувати на свої стосунки з сім'єю в пошуках свого місця серед близьких людей. Вона проходить через уособлення і

навіть відчуження від всіх тих, кого любив, хто був відповідальний за неї в дитинстві і підлітковому віці. Це вже не підлітковий негативізм, а часто дояльне, але тверде відсторонення рідних, що прагнуть зберегти безпосередні стосунки з сином чи донькою.

Багато що при розв'язанні проблем залежить від міри розвитку моральної самосвідомості. Розпочавши в підлітковому віці створення своєї особистості і свідому побудову способів спілкування, молода людина продовжує цей шлях удосконалення значущих для себе якостей в юності.

Метою програми психологічного супроводження студентів-першокурсників, членів аматорського оркестру є: адаптація студентів до колективу та способу роботи в оркестрі, зниження рівня сценічної тривожності, розвиток вміння поєднувати різні активності (навчання та гру в колективі).

Завдання програми супроводження полягає у полегшенні процесу адаптації у студентів, у зниженні рівня сценічної тривоги та розвитку здатності учасників колективу поєднувати різні активності.

Робота у рамках програми психологічного супроводження матиме такі напрямки:

Діагностика.

- Спостереження за поведінкою першокурсників, аналіз їхнього рівня адаптації.
- Опитування для з'ясування проблем і складнощів, які виникають у новачків.
- Діагностика рівня адаптації, тривожності, самооцінки.
- Встановлення статусу студентів-першокурсників у колективі оркестру (соціометричні виміри).

Корекція / розвиток.

- Індивідуальні корекційні заняття, бесіди;
  - Розвивальні вправи та заняття;
  - Тренінги подолання сценічної тривоги;
  - Заняття, спрямовані на згуртування колективу;
  - Просвітницька робота.
- Консультавання / профілактика.
- Індивідуальні консультації з членами колективу;

- Надання консультацій диригенту та концертмейстрам щодо особливостей адаптації студентів-першокурсників, можливих труднощів та способів їх подолання.
- Бесіда з куратором групи, з батьками. Соціально-диспетчерська діяльність.
- Налагодження роботи із психологом колективу, обговорення із ним можливих подальших складнощів у студентів, обмін інформацією.

Програмою супроводження передбачені різні форми взаємодії психолога зі студентами, їх батьками, керівником оркестру та куратором групи, які забезпечать усесторонню допомогу першокурсникам адаптуватися у новому для них середовищі.

На початку роботи – діагностичний етап: тестування студентів за методиками «Дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда, «Шкала тривожності» Тейлора, «Методика визначення самооцінки», соціометрія Морено.

Для того, аби допомогти студентам вдало поєднувати різні активності та організовувати свій час передбачено лекції-бесіди на тему: «Поєднання активностей – переваги та складнощі», «Тайм-менеджмент як спосіб ефективного управління часом».

Також можна провести індивідуальні консультації зі студентами за результатами психодіагностичних обстежень рівня адаптації та тривожності, заняття на тему: «Як подолати стрес», «Тривога та ми», «Пристосовуємось легко».

Для покращення стосунків між учасниками оркестру передбачене заняття для підвищення згуртованості колективу. А для подолання сценічної тривоги – групове заняття на активізацію внутрішніх ресурсів та оволодіння технікою самоконтролю у стресовій ситуації (з використанням арт-терапевтичних технологій).

План індивідуальної бесіди-знайомства зі студентом-першокурсником.

- Представлення себе один одному, оголошення мети розмови.

- Який фах у студента?
- Який у нього зазвичай настрій / стан?
- Як проходить його знайомство із студентською групою, колективом?
- Які емоції він переживає, перебуваючи в групі / колективі?
- Чи з'явилися у студента друзі серед нового оточення?
- Які складнощі виникли в процесі входження в групу / колектив?
- Чи виникають проблеми із навчанням, із переключенням між навчанням і грою в колективі?
- Чи виникають проблеми із пристосуванням до ієрархії в колективі та специфіки організації робочого процесу?
- Чи буває у студента тривога перед виступом? Чи вдається йому її подолати?
- Чи виникають у студента конфлікти із членами колективу?
- Прощання, подяка за розмову.  
План спостереження за колективом і досліджуванним студентом.
- Спостереження за загальною атмосферою в колективі.
- Спостереження за особливостями спілкування між членами колективу, між новачками та старожилами оркестру.
- Спостереження за особливостями взаємодії диригента та членів колективу.
- Спостереження за учасниками оркестру під час концерту та в процесі попередньої підготовки до нього.
- Спостереження за ефективністю роботи студентів-першокурсників під час репетицій.  
Бесіда з куратором групи та батьками, диригентом і концертмейстрами.  
Цю розмову можна організувати у формі міні-лекції, після чого продовжити в режимі запитання-відповідь. Куратору і батькам потрібно розповісти деякі особливості вікового періоду юності, також описати проблеми, які можуть виникнути в процесі адаптації до студентської

групи, до самого процесу навчання та до гри в камерному оркестрі.

Цю ж інформацію потрібно донести до керівників оркестру, вони повинні організувати в колективі взаємодопомогу учасників між собою, працювати на згуртування колективу, тоді новачки зможуть знайти підтримку у своїх нових колег, що полегшить їх входження до лав оркестру.

Отже, дана програма психологічного супроводження призначена для полегшення процесу адаптації у студентів, зниження рівня сценічної тривоги та розвитку здатності учасників колективу поєднувати різні активності. Спрямована на формування почуття комфорту в процесі спілкування та роботи в оркестрі, також направлена на те, щоб студенти-першокурсники могли ефективно поєднувати гру в колективі та навчання за фахом. Крім того, в ході супроводу буде здійснена психологічна просвіта і профілактика можливих труднощів студентів у майбутньому.

#### **Список джерел:**

1. Бочкарьов Л.Л. Дослідження структури музичальності в сучасній психології: Психологічний журнал / Л.Л.Бочкарьов. – 1986 – № 4.
2. Брусилівський Л.С. Музикотерапія / Керівництво по психотерапії / Л.С. Брусилівський. – М., 2009. – 354 с.
3. Макаренко Г. Г. Творчість диригента: естетико-мистецтвознавчі виміри / Г. Г. Макаренко. – Київ : Факт, 2005. – 149-150 с.
4. Мясичев В.М, Готсдінер А.Л. Проблема музичних здібностей та її соціальне значення. Роль музики в естетичному вихованні дітей і юнацтва / В.М. Мясичев, А.Л. Готсдінер. – Л., 1981. – 14-29 с.
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління : навч. посібник / Л. Е. Орбан-Лембрик – К. : Академвидав, 2003. – 568 с.

*@ Бойко Анастасія. Стаття надійшла 9 березня 2018 р.*