



УДК 159.9

ТРЕНІНГ ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ПІДВИЩЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Гальцева Т.О., к. психол. н., доцент,
докторант психологічного факультету

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

У статті обґрунтовано доцільність використання тренінгу в процесі підвищення навчальної самоєфективності студентів. Представлено принципи, зміст, структуру й методичні прийоми тренінгу «Навчальна самоєфективність студентів як прогностичний чинник їх майбутньої професійної самореалізації». Підкреслюється практична значущість тренінгових технологій у розвитку самоєфективності особистості.

Ключові слова: навчальна самоєфективність, професійна самореалізація, методи та психологічні техніки тренінгу.

В статті обоснована целесообразность использования тренинга в процессе повышения учебной самоэффективности студентов. Представлены принципы, содержание, структура и методические приемы тренинга «Учебная самоэффективность студентов как прогностический фактор их будущей профессиональной самореализации». Подчеркивается практическая значимость тренинговых технологий в развитии самоэффективности личности.

Ключевые слова: учебная самоэффективность, профессиональная самореализация, методы и психологические техники тренинга.

Galtseva T.A. TRAINING AS A TECHNOLOGY OF EDUCATIONAL SELF-EFFICACY IMPROVEMENT FOR STUDENTS

The topic of the article is the appropriateness of the training in the improvement of academic self-efficacy of students. Presented are principles, content, structure and teaching methods of training called “Educational self-efficacy of students as a prognostic factor in their future professional fulfillment”. The importance of practical training technologies in the development of personal self-efficacy is emphasized.

Key words: self-efficacy training, professional self-realization, training methods and techniques.

Постановка проблеми. Соціально-економічні зміни в країні та входження України в освітній європейський простір у межах Болонського процесу висувають вимоги щодо перебудови сучасної освіти, запровадження європейських стандартів якості надання освітніх послуг, інноваційних підходів щодо організації навчального процесу. Пріоритетним завданням вищої освіти сьогодні є не лише розвиток і становлення професійних якостей, компетенцій, особистісне вдосконалення майбутнього спеціаліста, а й формування потреби вчитись упродовж життя, уміння проектувати та управляти власною освітою. Вища школа для підвищення якості освітнього процесу має запроваджувати сучасні інноваційні технології й методи навчання. Вибір, надання переваги тим чи іншим навчальним технологіям визначається їх функціональною ефективністю, доцільністю, потребами та можливостями суб'єктів навчання. Професора Ю.М. Швалб стверджує: «Провідним засобом професійного навчання мають стати тренінгові технології, спрямовані на формування й розвиток особистісної та професійної компетентності студентів» [9, с. 15].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням становлення самоєфективності майбутнього спеціаліста у вищому навчальному закладі займалися Ф.А. Байбанова, Т.І. Васильєва, М.І. Гайдар, Є.В. Діса, О.В. Калініна, Н.Н. Колмогорцева, В.Н. Кобец, Н.Ф. Ліпінська, І.І. Сняданко, О.Л. Фаст та інші вчені.

Канадський науковець А. Бандура, засновник теорії самоєфективності, був переконаний, що самоєфективність особистості найкраще розвивати природним шляхом у ході життя й накопичення людиною досвіду успішних дій або спостереження за успіхом інших. Однак він не заперечує також застосування в цих цілях спеціально організованого психологічного навчання [7].

Російський дослідник М.І. Гайдар вважає, що на етапі вузівського навчання становлення самоєфективності особистості може відбуватись як природним, так і цілеспрямованим шляхом розвитку завдяки створенню спеціальних психолого-педагогічних умов, зокрема таких:

1) активізації й розвитку рефлексивних здібностей студентів;

2) поглиблення уявлень про свої професійно важливі якості та можливості їх розвитку;

3) психолого-педагогічного впливу на професійну Я-концепцію студентів;

4) зміцнення реалістичної професійної самооцінки й позитивного професійного самоствавлення студентів;

5) підвищення в студентів впевненості в собі та своєму професійному потенціалі [1, с. 11].

Т.І. Кремешна серед умов становлення самоефективності в процесі навчання у вищому навчальному закладі виділила такі:

а) актуалізацію ціннісного ставлення майбутніх спеціалістів до оволодіння професійною самоефективністю;

б) створення рефлексивно-оцінного середовища в навчальному закладі;

в) організацію самовдосконалення майбутніх спеціалістів у контексті формування професійної самоефективності [3, с. 95].

На переконання С.М. Мусійчука, у вищому навчальному закладі необхідно розвивати різні види самоефективності (навчальну, комунікативну, професійну), що є складниками загальної самоефективності. Рівень самоефективності не є сталим показником і залежить від багатьох факторів, що можуть мати як позитивний, так і негативний вплив. Тому для становлення самоефективності студентів необхідна відповідна організація навчального процесу та сприятливі психолого-педагогічні умови. Усі види самоефективності, як підкреслює С.М. Мусійчук, можна розвивати в процесі вивчення фахових і нефахових дисциплін згідно з навчальним планом за допомогою бесіди, мозкової атаки, роботи фокус-груп, ситуаційно-рольових ігор, тренінгів, вправ та інших методів [6].

Отже, дослідження зарубіжних і вітчизняних психологів показують, що на почуття самоефективності особистості можна впливати за допомогою створення необхідних психолого-педагогічних умов і застосування тренінгових технологій.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз доцільності використання тренінгу в підвищенні навчальної самоефективності особистості в процесі професійного навчання.

Виклад основного матеріалу. Згідно з аналізом психологічних досліджень найбільш активним заходом впливу на самоефективність студентів є тренінги. У вищих навчальних закладах сьогодні активно запроваджуються навчальні, соціально-психологічні тренінги та елементи тренінгових технологій. Тренінг не лише надає професійні знання, а й несе в собі могутній розвиваючий потенціал.

Тренінг – це спеціально організована активна діяльність студентів, під час якої майбутні фахівці виконують тренінгові

вправи, спрямовані на розвиток важливих професійних якостей і компетенцій. Тренінг сприяє динамічним змінам у професійних уміннях студентів, розвитку різноманітних форм мислення, творчих здібностей, високих соціально-адаптаційних можливостей особистості.

Тренінг являє собою інтенсивне навчання, результат якого досягається завдяки власній активній роботі студентів. Знання не даються в готовому вигляді, а набуваються в процесі самостійної роботи учасників тренінгу [8, с. 11]. Психологічний тренінг – це навчання засобом дій. Він дає можливість студентам практично застосувати отримані знання, перетворивши їх на вміння.

Застосування тренінгів передбачає високий рівень залучення студентів і побудову складної системи міжособистісних комунікацій, яка забезпечує ефективний обмін інформацією в ході творчої дискусії. У свою чергу це сприяє розвитку в студентів аналітичного й критичного мислення, виробленню навичок прийняття самостійних рішень в умовах невизначеності чи недостатності інформації, розвитку впевненості студентів у власних знаннях та компетенції.

Тренінг розвиває важливі особистісні якості, такі як наполегливість, самостійність, цілеспрямованість, рішучість, оптимізм тощо, які впливають на підвищення рівня навчальної та майбутньої професійної самоефективності особистості.

Психолого-організаційні технології, на думку В.Г. Панка та Л.М. Карамушки, повинні включати інформаційно-смісловий, діагностичний і корекційно-розвивальний компоненти. Інформаційно-смісловий компонент визначає теоретичні підходи до аналізу феномена, що вивчається. Діагностичний компонент сприяє осмисленню основних критеріїв і показників досліджуваного явища. Корекційно-розвивальний компонент визначає характеристики основних напрямів здійснення корекційно-розвивальної роботи [2, с. 5].

Успішність використання тренінгових технологій багато в чому залежить від позитивного емоційного настрою, психологічного клімату на занятті. Відомий американський психолог А. Маслоу зазначив: «Потреба в знаннях інтегрує з потребою в безпеці й впевненості [5]. На думку К. Роджерса, успішне навчання відбувається лише тоді, коли «я» людини ніщо не загрожує [4].

Тренінг вимагає від тренера професійної майстерності. Успішність застосування тренінгів багато в чому залежить від здатності тренера до рефлексії власного про-



фесійного досвіду, внутрішньої готовності до самозмінення й саморозвитку.

Для підвищення НСЕ студентів ми розробили **тренінг «Навчальна самоефективність студентів як прогностичний чинник їх майбутньої професійної самореалізації»**. Теоретичним підґрунтям розробки тренінгу стали концепція самоефективності А. Бандури, теорія цілепокладання Ю.М. Швалба, акмеологічна концепція професійного розвитку (А.О. Деркач, А.С. Огнев, Л.Е. Орбан-Лембрик). Під час розробки тренінгової програми ми спирались на принципи *гуманістичної спрямованості*, суб'єктності, активності, розвивального навчання, системності, професійної орієнтації, інформаційності, партнерського спілкування, діалогічності, рефлексивності. Принцип гуманістичної спрямованості припускає взаємозбагачення духовними цінностями викладача та студентів. Принцип *суб'єктності* розглядає людину як індивідуальність, яка здатна до усвідомленого й самокерованого розвитку. Принцип *активності* припускає активність усіх учасників тренінгу та пробудження свідомого інтересу до навчального процесу. Принцип *розвивального навчання* визначає потреби студентів у самоаналізі, саморозвитку й самореалізації. Принцип *системності* полягає в логічній організації навчального матеріалу тренінгу. Принцип *професійної орієнтації* полягає в спрямуванні майбутніх фахівців до професійної самореалізації. Принцип *достатньої інформованості* враховує достатність інформації, що спонукає студентів до подальшого самостійного пошуку. Принцип *партнерського спілкування* полягає у врахуванні інтересів і почуттів усіх учасників взаємодії. Принцип *діалогічності* включає обмін думками, поглядами. Принцип *рефлексивності* полягає в аналізі власного досвіду й досвіду інших, усвідомленні власних дій, отриманих результатів, наявних страхів та обмежень, особистих цілей.

Метою тренінгу є формування впевненості студентів у власних навчальних здібностях і компетенціях, розвиток особистісних якостей, що сприяють успішності людини в навчальній діяльності, усвідомлення зв'язку між навчальною самоефективністю та майбутньою професійною самореалізацією.

Завдання тренінгу є такими:

1) аналіз учасниками тренінгу понять «навчальна самоефективність особистості», «навчальні компетенції», «особистісно-важливі якості», «психологічні бар'єри», «ірраціональні думки», «професійна самореалізація»;

2) розвиток здатності до самоаналізу власних ресурсів, уміння знаходити зов-

нішні ресурси щодо вирішення навчальних завдань і досягнення навчальної мети;

3) відпрацювання навичок саморегуляції емоційного стану;

4) підвищення впевненості у власних навчальних діях;

5) розвиток рефлексії та критичного мислення щодо оцінки ефективності власної навчальної діяльності.

Тренінг включає такі етапи:

1. Діагностичний: учасники демонструють реальні способи поведінки та переживання.

2. Інформаційно-аналітичний: включає теоретичні підходи до аналізу соціально-психологічних чинників, що впливають на успіх у навчанні.

3. Розвивальний: активізація та розвиток особистісних ресурсів, що сприяють ефективності в навчальній діяльності.

4. Моделюючий: побудова ідеальної моделі поведінки в зовнішньому плані, що забезпечує гарантоване просування до навчального успіху.

Під час проведення тренінгу застосовуються такі *активні методи й техніки*: мультимедійна презентація з міні-лекцією, ігри (ділові, рольові), групова дискусія та груповий аналіз, метод «мозкового штурму», робота індивідуальна й у малих групах, метод «незавершених речень» (з подальшим груповим обговоренням), інтерактивні вправи, виконання творчих малюнків, модерація, рефлексія. Тренінгову програму розраховано на 20 годин: 5 занять по 4 години (див. таблицю 1).

Структура тренінгу складається з п'яти тем. Кожна тема розкриває важливість компетенцій та особистісних якостей, що визначають навчальну самоефективність особистості.

Перша тема «Цілепокладання, або Як ефективно досягати навчальних цілей» допомагає студентам зрозуміти роль цілепокладання в досягненні навчального успіху. Вправи розвивають уміння самостійно ставити чи приймати навчальні цілі, які визначає викладач.

Друга тема «Аналіз зовнішніх та внутрішніх ресурсів для досягнення навчальної мети» спрямовується на усвідомлення сильних сторін особистості, навчального досвіду та якостей, що потребують розвитку; розкриває важливість аналізу зовнішніх ресурсів, уміння ефективно розподіляти навчальний час, мати зворотній зв'язок з експертом (викладачем, консультантом), знаходити інформаційні ресурси для досягнення навчальної мети.

У третій темі «Особистісні якості, що сприяють навчальній самоефективності»

Таблиця 1

Структура тренінгу

№ з\п	Тема	Зміст заняття	Очікувані результати
1	Вступ	Вправа 1. «Мої очікування та побажання». Мультимедійна презентація: «Визначення мети, завдань та очікуваних результатів тренінгу». Групова дискусія «Правила-норми роботи в тренінгу»	– усвідомлення власних очікувань від тренінгу; – розуміння мети й завдань тренінгу та співвіднесення їх із власними очікуваннями; – створення атмосфери психологічної захищеності й комфорту.
2	«Цілепокладання, або Як ефективно досягти навчальних цілей»	Групова дискусія «Що таке успішна особистість». Мультимедійна презентація (міні-лекція) «Вплив навчальної самоефективності особистості на навчальні досягнення». Вправа 1. «Квадрат цілей». Мультимедійна презентація (міні-лекція) «Цілі SMART». Вправа 2. «Високі цілі». Вправа 3. «Конкретизація мети в різних системах кодування». Вправа 4. «Таксономія навчальних цілей». Вправа 5. «Дерево цілей». <i>Підсумок роботи. Рефлексія.</i>	– знання психологічних засад успішності, базових психологічних компетенцій і якостей успішної особистості; – розуміння зв'язку між визначенням навчальної мети та успішністю чи неуспішністю особистості; – уміння ставити адекватні навчальні цілі та усвідомлювати їх значущість у власному розвитку; – уміння конкретизувати навчальну ціль у різних системах кодування (візуалізації, відчуття цілі); – уміння чітко, позитивно формулювати навчальні цілі та визначати субцілі; – уміння графічно структурувати навчальні цілі.
3	«Аналіз зовнішніх та внутрішніх ресурсів для досягнення навчальної мети»	Мультимедійна презентація (міні-лекція) «Потенціал зовнішніх та внутрішніх ресурсів для досягнення навчальної мети». Вправа 1. «Консультавання у професіонала». Вправа 2. «Розподіл часу». Вправа 3. «Мої сильні сторони особистості та якості, що потребують розвитку». Вправа 4. «Чим я унікальний». Вправа 5. «П'ять навчальних досягнень». Вправа 6. «Невдачі, що ведуть до навчального успіху». Вправа 7. «Візуалізація навчального успіху». <i>Підсумок роботи. Вправа «П'ять пальців».</i>	– уміння аналізувати зовнішні ресурси й володіння прийомами ефективного їх використання; – уміння визначати «пожирачів часу» та знання заходів щодо їх усунення; – знання власних сильних і слабких сторін особистості; – уміння аналізувати власний навчальний досвід та акцентувати увагу на своїх досягненнях; – розуміння власної неповторності й унікальності; – уміння аналізувати невдачі в навчальній діяльності та зберігати впевненість у власних силах, незважаючи на тимчасові труднощі й невдачі; – уміння представляти майбутній навчальний успіх та аналізувати власні почуття.
4	«Особистісні якості, що сприяють навчальній самоефективності»	Вправа 1. «Почни із себе». Мультимедійна презентація (міні-лекція) «Якості, що допомагають особистості досягти навчального успіху». Вправа 2. «Символ упевненості». Вправа 3. «Закінчи фразу». Вправа 4. «Склади таблицю». Гра «Наполегливість та уважність». Вправа 5. «Усвідомлення відповідальності». Мультимедійна презентація (міні-лекція) «Мотивація досягнення успіху, мотивація запобігання невдачі». Вправа 6. «Мотивація досягнення успіху». Вправа 7. «Довіра до себе». Вправа 8. «Не буду вихвалитись». <i>Підсумок роботи. Рефлексія.</i>	– розуміння, що лише робота над собою, над саморозвитком може привести до навчальної ефективності; – знання якостей, які визначають навчальну самоефективність, і якостей, що заважають її розвитку; – знання якостей, які допомагають людині відчувати себе впевнено; – підвищення рівня особистісного самоприйняття; – володіння прийомами й техніками впевненої поведінки; – активізація мотивації досягнення успіху; – довіра до себе та повага до власних навчальних успіхів.



5	«Позитивне мислення в боротьбі з власними обмеженнями»	Мультимедійна презентація (міні-лекція) «Навчальні страхи та техніки їх позбавлення». Вправа 1. «Зони страху та ірраціональні думки». Вправа 2. «Управління емоціями». Мультимедійна презентація (міні-лекція) «Позитивне мислення та його значення в розвитку навчальної самоефективності студента». Вправа 3. «Рефреймінг – 1». Вправа 4. «Рефреймінг – 2». Вправа 5. «Переконання та самопереконання». Вправа 6. «Самопідтримка». Вправа 7. «Зовнішня підтримка». Вправа 8. «Пошук позитивного прикладу. Вгадай кумира» <i>Підсумок роботи. Рефлексія.</i>	– знання причин виникнення страхів і прийомів їх позбавлення; – уміння аналізувати ірраціональні думки, знання власних психологічних захистів та розуміння їх деструктивного впливу на ефективність навчальних дій; – уміння управляти власними почуттями й емоціями, володіти прийомами саморегуляції; – уміння управляти власними думками та переосмислювати ситуації з негативу на позитив; – володіння рефреймінгом контексту та рефреймінгом змісту; – володіння навичками самопереконання та самопідтримки.
6	«Вплив навчальної ефективності на майбутню професійну самореалізацію спеціаліста»	Мозковий штурм «Що таке професійна самореалізація?» Вправа 1. «Я-ідеальне». Вправа 2. «Афоризм-девіз». Вправа 3. «Хочу, можу, необхідно». Вправа 4. «Малюнок успішної людини». Вправа 5. «Асоціація». Вправа 6. «Чинники професійного успіху». Вправа 7. «Контракт із самим собою». <i>Підсумок роботи. Вправа 8. «Гарячий стілець».</i>	– знання власних навчальних і професійних цінностей; – розуміння власної життєвої стратегії; – уміння аналізувати чинники, що впливають на професійну самореалізацію; – уміння управляти власною освітою; – розуміння взаємозалежності навчального й професійного успіху; – актуалізація потреби в навчальній самоефективності та саморозвитку.
7	Підведення підсумку тренінгу	Групова рефлексія.	– уміння аналізувати зміни, що відбулись під час роботи в тренінгу.

підібрані ігри та вправи розвивають у студентів упевненість у собі, уважність, відповідальність, наполегливість і мотивацію до досягнення успіху.

Четверта тема «Позитивне мислення в боротьбі з власними обмеженнями» спрямовується на розвиток позитивного мислення, позитивного ставлення до себе й уміння здійснити самопідтримку. Наведені вправи допомагають корекції страхів, ірраціональних думок, управлінню емоційним станом.

П'ята тема «Вплив навчальної ефективності на майбутню професійну самореалізацію спеціаліста» присвячується розумінню того, що таке професійна самореалізація та як власна навчальна ефективність впливає на майбутній професійний успіх.

Кожне тренінгове заняття починається з визначення мети й навчальних завдань, які мотивують учасників до активної роботи. На всіх заняттях проводяться міні-лекції та вправи, що носять діагностичний, розвивальний і моделюючий характер. Важливим елементом тренінгових занять є рефлексія, завдяки якій відбуваються самоусвідом-

лення й саморегуляція особистості. У процесі рефлексії студент учиться аналізувати процес набуття якостей і компетенцій, а тренер отримує зворотний зв'язок, що допомагає йому орієнтуватись у рівні засвоєння інформації, ефективності тих чи інших методів. У кінці кожного заняття учасникам пропонується висловити свої враження від проведеної роботи, надати побажання учасникам тренінгу та собі щодо подальшої роботи.

Тренінг апробовано на студентах III курсу факультету управління персоналом та економіки праці Дніпропетровської державної фінансової академії.

Висновки. Таким чином, у процесі апробації тренінгу вдалось підвищити впевненість студентів у власних навчальних здібностях, розвинути позитивне мислення й довіру до себе, проаналізувати власні страхи та ірраціональні думки, розвинути вміння ефективно використовувати зовнішні й внутрішні ресурси. Це дає підстави рекомендувати тренінг для підвищення навчальної самоефективності студентів у процесі професійного навчання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гайдар М.И. Развитие личностной самоэффективности студентов-психологов на этапе вузовского обучения : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / М.И. Гайдар. – Воронеж, 2008. – 260 с.
2. Карамушка Л.М. Зміст та структура тренінгу «Психологія організаційного розвитку освітніх організацій» / Л.М. Карамушка // Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка та ін. – К. : А.С.К., 2011. – Вип. 31. – Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – С. 3–13
3. Кремешна Т.І. Формування професійної самоєфективності майбутніх учителів музики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Т.І. Кремешна. – О., 2008. – 211 с.
4. Личность. Внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды / сост. : Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская. – СПб. : Изд-во Ин-та образования взрослых, 1996. – 175 с.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. Самоактуализирующиеся люди: исследование психологического здоровья / А. Маслоу // Курс практической психологии. – Ижевск : Удмуртский ун-т, 1999. – С. 65–88.
6. Мусячук С.М. Можливості нефахових навчальних дисциплін при формуванні самоєфективності майбутніх ветеринарних лікарів / С.М. Мусячук [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe.
7. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – пер. с англ. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
8. Технології навчання дорослих / [О.П. Главник, Г.М. Бевз] ; за ред. С.Д. Максименка. – К. : Главник, 2006. – 128 с.
9. Швалб Ю.М. Задачный подход к построению учебного тренинга в вузе / Ю.М. Швалб // Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науково-методичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку : матер. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Донецьк, 27–28 травня 2005 р.). – Донецьк : ДЮО МВС при ДонНУ, 2005. – Ч. 2. – С. 15–24.