

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ
МУЗИКАНТІВ-АМАТОРІВ**

Виконав: здобувач 2 курсу групи 3

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Бриль О.О.

Керівник: к. психол. н., доц. Джежик О.В.

Рецензент: к. психол. н., доц. Лісовенко А.Ф.

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Бриль О.О. Психологічні особливості емоційного стану музикантів-аматорів. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проект

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього рівня магістр галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2024.

У роботі наведено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного стану музикантів-аматорів. Визначено, що індикаторами емоційного стану музикантів-аматорів виступають адаптивність, емоційне сприйняття, оптимізм, емпатія, а також стресова стійкість.

Розроблено програму емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційного стану музикантів-аматорів.

Сформовано вибірку дослідження яку склали 25 музикантів-аматорів (експериментальна група) та 25 респондентів контрольної групи від 15 до 35 років. Емпірично встановлено, що позитивна динаміка емоційного стану визначається формуванням музичних навичок. Музика позитивно впливає на створення емоційного комфорту особистості під час випробувань і викликів сьогодення, в умовах широкомасштабної війни в Україні.

У незацікавлених музикою (контрольна група) осіб спостерігається висока тривожність, напруженість міжособистісних відносин, емоційна нестійкість, підвищена стомлюваність, спалахи грубості по відношенню до інших людей. У даних осіб простежується наявність протиріч, орієнтація переважно на власні інтереси, намагання нав'язати свою думку.

Ключові слова: музиканти-аматори, емоції, мотивація, стосунки, динаміка.

ANNOTATION

Bryl O.O. Psychological features of the emotional state of amateur musicians.
Qualification work - master's research project

Qualification work for obtaining the educational level of master's field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences" specialty 053 "Psychology". National University "Odessa Law Academy", Odessa, 2024.

The paper presents the results of an empirical study of the psychological characteristics of the emotional state of amateur musicians. It has been determined that the indicators of the emotional state of amateur musicians are adaptability, emotional perception, optimism, empathy, and stress resistance.

The program of empirical research of psychological features of the emotional state of amateur musicians is developed.

The research sample was formed, which consisted of 25 amateur musicians (experimental group) and 25 respondents of the control group aged 15 to 35 years. It is empirically established that the positive dynamics of the emotional state is determined by the formation of musical skills. Music has a positive effect on creating emotional comfort for a person during the trials and challenges of today, in the context of a large-scale war in Ukraine.

People who are not interested in music (control group) have high anxiety, tension in interpersonal relationships, emotional instability, increased fatigue, and outbursts of rudeness towards other people. These individuals are characterized by contradictions, a focus on their own interests, and attempts to impose their opinions.

Key words: amateur musicians, emotions, motivation, relationships, dynamics.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МУЗИКАНТА-АМАТОРА.....	9
1.1. Програма емпіричного дослідження емоційного стану музиканта - аматора	9
1.2. Методи і методики психологічних досліджень	11
1.3 Характеристика вибірки дослідження	19
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИКО-АНАЛІТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МУЗИКАНТА-АМАТОРА	23
2.1. Оцінка емоційного стану музиканта-аматора	23
2.2. Детермінанти емоційного стану музиканта - аматора	28
2.3. Практичні рекомендації щодо збереження емоційної рівноваги.....	37
Висновки до розділу 2	42
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. Диференціація індивідуальних психологічних властивостей людини, особливо підліткового, або молодого віку, показує, що ознаки розладів, що викликані поточною широкомасштабною війною, можуть призводити, до розладу емоційного стану особистості. Такі психологічні ефекти необхідно не лише вміти передбачати, але й визначати, щоб вони були, по можливості, прогнозованими і диференційованими відповідно до типологічних груп, а також залежними від індивідуального (власного) типу особистості.

Практичні дослідження психологічного стану осіб, що страждають на прояви емоційних розладів присвятили свої роботи велика кількість науковців дослідження яких систематизовані у роботах [16,17,23,28,31,32,37] (Astrom K. J., Wittenmark B., Ekman P. Sh. Achor, S. Barseid, P. Bregmann, E.Brodski, E.Bruks, L. Vaiss, M.Valkur, E.Gallo, M.Gilen, D. Goleman, Sh.Danlap, L.Devi, K.Djermer, S.Devid). Наукові результати цих фахівців мають принципове значення при проведенні цілеспрямованого емоційного впливу, зокрема, засобами музики, у розробці своєчасного прогнозування психологічного розладу та його корегування [22,25,26,30].

Як показав аналіз наукової літератури з проблеми дослідження [1,2,5,15,16], взаємозв'язку і взаємозалежності психологічних розладів, на прикладі порушень, що спровоковані ракетними атаками під час широкомасштабної війни в Україні, з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей особистості від часових параметрів (динаміка) все ще залишається поза увагою вчених.

Сприйняття музики – складний психологічний процес [9]. Психологи та музиканти визначають дві складові впливу музики на особистість. Перше. Це звичайне сприйняття звуків: у вигляді певної акустичної поліфонії, звукового ряду, звукової какофонії, тобто чогось такого, що просто діє на

органи слуху. Друге. Художній музичний твір, симфонія, арія, ораторія тощо, тобто те, що має звукову насиченість, звуковий сенс. Сприймаючи музику, людина виражає своє емоційне «Я». У свідомості утворюються переживання, образи та думки, утілені у музичному творі певної сукупної естетичної інформації, того, що посилом свого твору робить композитор, диригент, музикант. Саме музичний твір формує у нас величезну гаму емоційних переживань, що не можна вербалізувати. У нашій душі музика формує відбиток переживань і захоплень, що не можна передавати словами, того, що закарбовується не лише у пам'яті людини [12]. Мова музики є зрозумілою багатьом людям. Мова музики не лише впливає, але й визначає емоційний стан (ЕС) особистості. Науково, за допомогою комп'ютерної томографії встановлено, що музика впливає на конкретні ділянки людського мозку [9,15]. Ритм і висоту звуку – фіксує ліва півкуля головного мозку. Тембр та мелодію сприймає права. Прослуховування музики сприяє розвитку цих фізіологічних частин людського організму, чим і пояснюється лікувальний ефект музичних творів, особливо класиків. Музика викликає в нас не лише почуття, але цілий спектр емоцій [9,15,30] (К.П. Дьомін, С.П. Дьомін, О.С. Стеценко, З.С. Нечай, С.В. Шабутін, С.В. Хміль, І.В. Шабутіна та інші).

Емоції, як відомо, народжуються в центральних ділянках мозку. Дуже важлива роль в цьому процесі гіпоталамусу [3,13]. Його відсутність чи сильне порушення можуть призвести до повного зникнення емоційних переживань. Діючи на цю ділянку мозку, музика і викликає емоції. Це особливо важливо враховувати, якщо людина особисто займається музикою, наприклад, грає на гітарі, або іншому музичному інструменті.

Людина здатна зрозуміти не лише свої емоції, усвідомити їхній вплив на себе, але й сприйняти ЕС інших. Саме це дозволяє використовувати такі навички у взаємодії з оточуючими. Згідно до сучасних наукових тверджень, зокрема професора психології К. Петрідіса [5,40], це пов'язано з тим, що, власне, ЕС є досить багатофакторною характеристикою психологічного стану

людини і впливає і, навіть, визначає, соціальну поведінку суб'єкта. Спектр ЕС людини досить широкий. Науковцями виокремлено складові ЕС: адаптивність, вираження емоцій, задоволення, емоційне сприйняття, емпатія, стосунки між людьми, самоствердження, самоповага, самомотивація, стійкість до стресів, оптимізм тощо. Тобто мова йде, власне, про ті складові, що визначають соціальну поведінку особистості. Таким чином, вивчення динаміки ЕС людини, особливо, в умовах викликів сьогодення є непересічною і доволі складною, але надзвичайно актуальною, задачею.

Мета дослідження була спрямована на проведення теоретичного вивчення та емпіричного визначення динаміки ЕС особистості на прикладі музикантів – аматорів, які знаходяться в умовах широкомасштабної війни в Україні. У контексті цієї мети поставлена задача: розробити систему організаційних заходів психолого-профілактичної спрямованості, шляхом вивчення музики, з залученням суб'єктів-аматорів із психологічними запитами, що викликані широкомасштабною війною України, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Відповідно до мети дослідження визначились наступні завдання:

- 1) провести аналіз наукової літератури за темою дослідження; виокремити основні детермінанти ЕС музиканта-аматора;
- 2) скласти програму емпіричного дослідження, розглянути та відібрати надійний психолого-діагностичний інструментарій, ґрунтуючись на науково-методологічних концепціях авторів [10,14,16,17,19], для проведення діагностики ЕС музикантів-аматорів, які захоплені грою на гітарі;
- 3) проаналізувати динаміку таких складових ЕС музиканта-аматора, як «адаптивність», «оптимізм», «емпатія», «емоційне сприйняття», «стресова стійкість».
- 4) розробити рекомендації щодо покращення ЕС музикантів-аматорів.

Об'єкт дослідження – сфера ЕС особистості, яка відвідує заняття з музики – гри на гітарі.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного стану музикантів-аматорів.

Методи дослідження. У роботі проведено аналіз і синтез наукових джерел за обраною науковою тематикою; анкетування шляхом опитування; систематизація отриманих емпіричних даних тестування; математичні методи обробки даних, інтерпретація та аналіз отриманих результатів.

В дослідженні використано тест IDR-GEIT щодо визначення емоційного стану музиканта-аматора, шляхом вимірювання норми методами математичної статистики [11,35].

Для визначення психологічних аспектів емоційного стану музиканта-аматора було проведено емпіричне дослідження, в якому прийняли участь 50 осіб, віком 15-35 років: 25 – музиканти-аматори, які захоплюються грою на гітарі та 25 осіб, які не виявили зацікавленість музичними уроками, але ті, хто був протестований.

Елементи наукової новизни уточнено уявлення щодо психологічної сутності емоційного стану особистості, яка займається музикою, розширено та доповнено знання стосовно поведінки людини у стресовій ситуації.

Практична цінність роботи полягає в тому, що виділення етапів формування музичних навичок дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги підлітку, враховуючи його захоплення музикою. Результати, отримані в ході дослідження, можна використовувати у просвітницькій роботі, при наданні психологічної допомоги підліткам.

Публікації автора.

1. Тези XI Міжнародної наук.-практ. конф. /«*Problems of the development of science and the view of society*» / «Виклики сьогодення: емоційне поле учасників освітнього процесу» (2023) [335-340].
2. Тези Міжнародної наук.-практ. конф. / «*Digital transformation and technologies for sustainable development all branches of modern education, science and practice*» / «Емоційні коефіцієнти учасників освітнього середовища

коледжу в умовах викликів сьогодення: з досвіду використання диджитал технології» (2023) [295-300].

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків 1 і 2. Основний зміст роботи викладено на 50 сторінках. Список літератури складається з 41 джерела. Загальний обсяг роботи становить 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МУЗИКАНТА-АМАТОРА

1.1. Програма емпіричного дослідження емоційного стану музиканта-аматора

Для визначення психологічних аспектів емоційного стану музиканта-аматора було проведене емпіричне дослідження, в якому прийняли участь 50 осіб, віком 15-35 років: 25 – музиканти-аматори і 25 – незацікавлені музикою особи, але ті, хто був протестований.

За основу методології чинного психологічного дослідження було обрано основні (фундаментальні) принципи психології. А саме:

1) системного вивчення психологічних явищ, що дозволяє вивчати психологічні особливості формування особистості, забезпечення гармонійних стосунків у родині, з друзями, оточуючими. Такий принцип дозволяє забезпечити послідовність дій, забезпечення динамічної єдності отриманих результатів психологічного експерименту;

2) єдності зовнішнього і внутрішнього у детермінації психічних явищ, що запропонований С.Л. Рубінштейном [13,14]. Цей принцип забезпечує розуміння дослідника взаємозв'язок зовнішніх чинників (у нашому випадку - широкомасштабна війна в Україні) та внутрішніх умов, що здатні впливати на ЕС особистості, дослідити вплив занять музикою на динаміку психологічних запитів людини;

3) завдяки принципу розвитку (за Л. С. Виготським [19-23]) акцентована увага на формуванні адекватного підходу до дослідження генезису та динаміки психологічних розладів методом установлення витоків цього феномена.

Знаходячись в контексті зазначених вище базових принципів, дозволило нам провести реалізацію дослідницьких задач за чіткою логічною і системною методикою.

Перший етап дослідження передбачав вивчення підходів щодо аналізу емоційного стану суб'єкта-аматора, задоволеності від занять музикою тощо. Виділено об'єкт та предмет дослідження, сформульована мета дослідження, встановлені задачі емпіричного дослідження. Підготовка теоретичної частини дослідження.

Складено програму емпіричного дослідження відповідно до мети і завдань дослідження, яка передбачає: відбір методів та методик, що діагностують показники емоційного стану музиканта-аматора, задоволеність заняттями музикою (гра на гітарі) та гендерний аспект; безпосереднє проведення емпіричного дослідження за допомогою відібраних методик; проведення аналізу отриманих даних, з урахуванням психологічних особливостей формування та динаміки емоційного стану музиканта-аматора.

Другий етап передбачав проведення відповідно до встановлених програмних завдань аналізу існуючих та доступних методик, що відповідають цілі дослідження. При відборі методик враховувано вимоги, що пред'являються до психолога - діагностичного інструментарію, а саме: надійність, валідність, стандартизованість. Проведено підготовку для проведення діагностики за відібраними методиками (підготовка музичних вправ, мотиваційного матеріалу), та сформовано вибірку досліджуваних, які взяли участь у дослідженні на принципах добровільності та конфіденційності. У вибірку увійшли особи різної статі віком від 15 до 30 років.

Третій етап включав обробку та аналіз отриманих даних, їх психологічну інтерпретацію. Математико-статистичні процедури обробки результатів дослідження проводились за допомогою прикладного пакету, що описаний у роботі [11].

Отже, для підтвердження гіпотези та вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

- аналітичний (системний) теоретичний підхід, що дозволяє виокремити причинно-наслідкові зв'язки між ЕС музикантів-аматорів і тими викликами з якими вони стикаються сьогодні в Україні; розробити логіку для доведення доказів такого зв'язку; інтерпретація отриманих емпіричних даних; вимірювання та порівняння;

- діагностичні методи: використано тест IDR-GEIT щодо визначення емоційного стану музиканта – аматора (К. Петрідіс [40]); методика «Оцінка міжособистісних відносин» [19].

1.2. Категорії, методи та методики психологічних досліджень

Під емоцією розумітимемо будь-яке збудження або порушення рівноваги мислення, або відхилення почуття від нейтрального стану з проявом характерних для нього думок психологічного та біологічного станів, а також діапазону спонукань до дії, тобто збуджений стан психіки людини [10,12,13,14]. Існує сотні емоцій, що доповнюються поєднаннями, варіаціями, мутаціями тощо. Існуючих складових ЕС набагато більше, ніж їхнього вербального визначення [5]. Сьогодні вчені продовжують сперечатися про те, які ж емоції можна вважати первинними, головними, основними [5]. Такий підхід - це свого роду спроба розбити емоції на кшталт білого світла на сім основних кольорів веселки [11] (червоний, помаранчевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий). Поєднання цих кольорів і надають білий колір. Але серед цього набору семи кольорів є три таких (основних: синій, червоний та жовтий), що у своїй комбінації дають близький до білого відтінок. Подібно до подібної ідеї, теоретики психології спробували розробити емоції на складові. Тобто вести, так звані, базові емоції, що мають певну класифікацію [1,2,5]. До базових емоцій більшість психологів відносять: гнів, смуток, страх,

насолоду, любов, подив, сором. Таке введення **базових емоцій** відкриває можливість провести систематизацію комбінацій основних емоцій. Наприклад, ревності – це різновид гніву, що об'єднується зі смутком та страхом. Подібним чином визначаються такі категорії, як надія, віра, мужність, здатність прощати, впевненість тощо.

Деякі класичні поняття, такі, як сумніви, самозадоволення, лень, апатія, нудьга теж можна визначити через комбінацію складових основних, базових, емоцій. Очевидно, що, все ж таки, чіткого обґрунтування такого підходу немає. Є лише наукові суперечки щодо класифікації емоцій. Ці погляди представлені у багатьох публікаціях, наукових монографіях роботах тощо.

Докази про те, що існує, все ж таки, невелика кількість основних емоцій, до певної міри, спирається на роботи П. Екмана [37] та його послідовників [38,39]. П. Екман з'ясував, що за виразом обличчя виокремлюються лише чотири основні емоції: страх, гнів, смуток та насолода. Це саме ті емоції, які є однаковими для всіх людей по всьому світу, незважаючи на те до яких культур вони належать (включаючи навіть дикі, неписьменні племена, які не зіпсовані впливом кіно, телебачення, інтернету, радіо). П. Екман вважає, що основні емоції є універсальними. Він показував фотографії, що відтворюють вирази обличчя представникам далеких культур, наприклад, представникам племені, що мешкає далеко в горах у західній частині Нової Гвінеї [41]. Умова та рівень життя цих племен перебуває на рівні кам'яної доби. Виявилося, що люди всюди виокремлюють одні й ті ж самі емоції. Універсальність виразу обличчя відповідає певним емоціям. Такий факт був помічений ще Ч. Дарвіном, які побачив у них доказ того, що еволюція зафіксувала ці сигнали у центральній нервовій системі людини.

У контексті вищенаведеного, намагаючись виділити основні принципи класифікації, до вищенаведених страху, гніву, смутку та насолоди до головних груп емоцій можна додати: любов та сором, щоб показати нескінченні нюанси емоційного життя людини. Група цих базових емоцій

формує основне ядро, від якого хвилями розбігаються незліченні мутації близьких комбінацій різних форм базових емоцій [1,2,5,36]. Від ядра пульсує настрій – це комбінація базових емоцій, що зберігаються довше ніж емоції, що утворюють ядро. Це пояснює те, що людина відносно нечасто здатна цілий день тримати в собі гнів. Короткі спалахи гніву виникають, коли вона сердиться або роздратована, що буває досить часто. Людські настрої формують темпераменти [36]: холерики, сангвініки, флегматики, меланхоліки. Під впливом емоцій, або настроїв люди стають пригніченими, сором'язливими, або жвавими. Поза емоційним ядром та настроями влаштувалися справжні розлади (наприклад такі, що сьогодні є надзвичайно характерними для багатьох громадян України): *клінічна депресія, постійна тривожність тощо*, що змінюють психологічний стан людини. Тут людина відчуває себе наче у пастці.

Таким чином профілактика розладів є надзвичайно актуальною задачею.

Відносно нещодавно було запропоновано наукову модель ЕІ, яка пояснює яким чином багато з того, що ми робимо, відбувається під впливом наших почуттів. Чому ми в якийсь момент часу буваємо такими розумними і настільки не розумними в інший момент? Чи можуть емоції мати, власне, здоровий глузд, або ж власну логіку?

Дві моделі ЕІ були запропоновані незалежно один від одного Полом Екманом та Сеймуром Епштейном [5,37]. Незважаючи на те, що ці дослідження проводилися в різних місцях, було ретельно проаналізовано суперечливі наукові факти, відповідно до цього зроблено припущення про те, що існує базовий перелік якостей, які виділяють емоції з іншого ментального життя. Цей стан визначився як емоційний інтелект (ЕІ), що реагує набагато швидше раціонального інтелекту (IQ; тобто, ratio). ЕІ «вмикається» досить швидко: не протягом секунд, а у тисячі разів швидше, зволікаючи і не зупиняючись, щоб подумати, а що, власне, відбулося. Така набагато швидкісна спритність заважає не квапливому аналітичному міркуванню - інтелекту

(ratio). Така еволюція, скоріш за все стосувалася найголовнішого – виживання в екстремальних умовах. Наприклад, коли людина сам на сам стикалися з дикою твариною, коли доводилося приймати миттєве рішення «...або я його з'їм, або воно мене». Ті особи, які надто довго шукали відповіді на ці питання, навряд чи врятувалися. Тому емоційно повільні гени не є властивими для кожного з нас. Наші вчинки, у більшій мірі, продиктовані саме ЕІ, що визначає особливо сильні почуття впевненості у собі. Коли пристрасті спадають, як відповідь на емоційну реакцію, ми ловимо себе на думці: «А навіщо я так вчинив?». Саме це вже є ознакою активації раціонального мислення (ratio). Але останній не є настільки швидким, як включення емоції. Інтервал між виникненням того, що запускає емоцію, її спалах може тривати миттєво. Отже, наша реакція на оцінку сприйняття повинна мати високу швидкість і дієвість, навіть з точки зору часу спрацьовування мозку, який обчислюється мікросекундами. Оцінка необхідності діями повинна проводитися автоматично швидко, щоб встигнути перейти на рівень свідомої обізнаності та свідомої дії. Багато спонтанних емоційних реакцій охоплюють нас ще до того, як ми повністю розуміємо, що відбувається. Миттєвий режим сприйняття знижує точність за рахунок швидкості.

Покладаючись на перше враження, ми реагуємо на загальну картину, найефектніші її фрагменти. Таким чином, оточення відразу сприймається як щось ціле, а реакція вимагає часу для проведення вдумливого аналізу деталей. Яскраві елементи картини, що сприймаються, можуть сформувати враження про неї завдяки ретельній оцінці аналізу. Величезна перевага миттєвого сприйняття у тому, що ЕІ, емоційний менталітет миттєво зчитує емоційну реальність: «Він сердиться на мене, вона бреше, він засмучений». Ми робимо прості інтуїтивні судження, які підказують: до кого нам слід ставитися з пересторогою, кому можна вірити, а кому ні. ЕІ – це радар щодо виявлення небезпеки. Якби ми чи наші предки у процесі еволюції стали чекати конструктивних рішень від ratio, ми не лише помилялися б, але взагалі зникли.

Емоційні враження та інтуїтивні судження народжуються миттєво. Можуть виявитися помилковими, вони можуть оманити нас. Так. Але швидкість, з якою емоціями нам вдається опанувати, перш ніж ми повністю усвідомлюємо, що вони вже прийшли в дію, необхідна були нам для забезпечення високої адаптивності до навколишнього світу.

Емоції мобілізують нас для миттєвої реакції, що вимагає відповідальної реакції на події без втрати часу на обмірковування: «Чи потрібно діяти? Чи це потрібно? Якщо так, то як?». Шляхом впровадження система виявлення емоційної реакції щодо ледь вловимих змін міміки людини, можна простежити мікро реакції, що висвітлюються на обличчі та їх тривалість.

П. Екман та його колеги встановили, що зовнішній прояв емоцій починають виявлятися у вигляді змін мімічної мускулатури обличчя протягом кількох тисячних частин секунди, після події, яка запускає реакцію на фізіологічні зміни, які типові для даної емоції, наприклад: різкий відтік крові, прискорене серцебиття (а це займає лише частинку секунди). Подібна швидкість є особливо виправданою при сильній емоції, такої як страх або раптовий переляк. П. Екман стверджує [37], що повний розпал емоцій триває лише секунди, а не хвилини, години чи дні. Він міркує так, якби якась емоція надовго заволоділа нашим мозком чи тілом, незалежно від зміни обставинах, то це свідчить про погану адаптацію нашого організму до оточуючого середовища.

Якщо емоції викликані однією окремою подією незмінно продовжуватиме володіти нами після того, як подія вже минула, і незалежно від того, що станеться далі, це почуття буде для нас поганим порадиником. Щоб емоції зберігалися довше, тригер повинен працювати безперервно, викликаючи емоцію знову і знову. Наприклад, втрата близької людини, через що ми постійно сумуємо. Почуття вперто не покидає нас. Зазвичай це настрої, приглушені форми емоцій. Вони меншою мірою, ніж інтенсивність емоцій, визначають афективний тон, який формує наше сприйняття та поведінку.

Отже, розуміння емоційного стану особистості – це перший крок до усвідомлення і розробки профілактичних дій щодо їхнього корегування.

Нами запропонований тест IDR-GEIT щодо визначення емоційного стану музиканта-аматора, шляхом вимірювання норми. Методика розроблена як експрес-діагностика ступеня впливу занять музикою (гри на гітарі) на емоційний стан особистості, а також збігу або неузгодженості отриманих оцінок. В основі тесту лежить уявлення про задоволеність занять музикою як про досить стійке емоційне явище. Добре відомо, що прослуховування музики сприяє певному емоційному настрою. Музика лікує. Це не просто слова. Це є дійсно науково доведені факти. Музичні твори сьогодні підбирають певним чином для підняття настрою, для отримання задоволення. Прослуховують легку музику під час прийняття їжі. Музика, у вигляді псалмів заспокоює людей під час богослужіння. Науковим фактом залишається й те, що вібрації голосових зв'язок людини під час богослужіння (у церкві, католицькому храмі, синагозі, мечеті), резонують з зовнішніми коливаннями електромагнітного поля Землі. Хто створив такі піснопіння? Коли? Питання залишається риторичним. Відповідь на нього можна надати, якщо врахувати, що організм людини складається з води (у залежності від віку на 75-85%%; а мозку – на 90%) [11]. Налаштування ЕС людини можна пов'язати зі зміною структури води під дією музичних звуків. Наприклад, в Японії обов'язковим є навчання дітей гри на скрипці. У деяких африканських країнах дітей залучають до вивчення музичних творів, гри на музичних інструментах, танців вже з двох-трьох років. Це свідчить, що через слух вплив на ЕС людини є надзвичайним. Тому музика, яка задає певний ритм, частоту (висоту), тембр впливає на функціонування внутрішніх органів людини (серце, судини, головний мозок тощо).

Нами запропоновано опитувальник, що можна використовувати там, де виникає необхідність проведення експрес-діагностики особи щодо задоволеності нею занять музикою, зокрема, при проведенні наукових

профілактичних обстежень ЕС людини, зокрема тих, хто навчаються грі на гітарі. Опитувальник задоволеності грою на гітарі можна застосовувати для діагностики психологічних розладів і, навіть, кризового психологічного стану особистості на будь-якому етапі життєвого циклу.

Текст методики складається з конкретних висловлювань і тверджень, яким поставлено у відповідність варіанти відповіді: «вірно», «не можу сказати», «невірно» (або їхні аналоги). До цих висловлювань входять і позитивні і негативні характеристики.

Запропонований тест дозволяє, за критерієм рівня задоволеності занять музикою розділяти суб'єктів на благополучні та неблагополучні. Благополучним вважається той, хто має високий показник емоційного задоволення. Неблагополучним – коли цей показник є низьким для конкретного суб'єкта.

Детальний тест на емоційний інтелект. Тести на оцінку емоційного стану особистості, її емоційного інтелекту (EI) – дозволяють оцінити здатність особистості усвідомлювати та розуміти не лише свої власні емоції, але й почуття інших людей, використовувати цю інформацію і набуті навички у взаємодії з оточуючою спільнотою.

Використаний нами тест на визначення емоційного стану особистості включає 15 складових з метою врахування особистісно-орієнтованого підходу до суб'єкта, що частково збігається з елементами науково підтвердженої системи особистості [16]. Щоб оцінити рівень EI суб'єкта за його компонентами, була розроблена низка тверджень з якими суб'єкт погоджувався, або ні (питання наведені у додатку).

Безкоштовний детальний тест від IDRLabs ґрунтується на теоретичних дослідженнях професора психології К. Петрідіса [40]. Цей тест спирається на теорію EI [37]: як люди розпізнають і розуміють свої емоції, яке місце у системи їхньої емоційної системи координат займають почуття інших людей.

Запропонована нами структура емоційного стану суб'єкта, по аналогії з питаннями запропонованого тесту, впорядковується, власне, наступними складовими: адаптивність, емоційне сприйняття, вираження емоцій, емпатія, особисте утвердження, вирішення проблем саморегуляції, контролю імпульсів, міжособистісних стосунків, самоповаги, власної мотивації, соціальної відповідальності, стресової стійкості, задоволення від життя, оптимізму. Організація використання тесту IDR на визначення емоційного стану суб'єкта спиралася на системність та послідовність проведених нами експериментальних психологічних досліджень.

Слід підкреслити, що деталі тесту розроблені і апробовані групою досвідчених, дипломованих спеціалістів у сфері психології емоційного стану особистості [40], які мають світовий досвід роботи за різноманітними напрямках психології, включно з проведенням досліджень та тлумачення психологічних закономірностей щодо тестуванням особистості.

Безкоштовні онлайн-тести на зразок використаного нами у проекті детального тесту на кількісну оцінку ЕІ людини, відкривають широкі можливості і перспективи не лише для детального вивчення конкретних психологічних явищ, але й отримання корисної інформації щодо її подальшої обробки й узагальнення в наукових і, навіть, навчальних цілях.

Нещодавні дослідження показали тісний взаємозв'язок між емоційним станом особистості та соціальною поведінкою [20,22,35,41], а саме: ефективним прийняттям рішень, лідерськими якостями, стресової стійкості, відносинами між конкретними особистостями.

У цьому рефрені, цілком логічним було використати тест «Оцінка міжособистісних відносин», що описаний у роботі [28]. Цей тест є психолого - діагностичним інструментом. Параметрами, які фіксують ступінь дисгармонійності стосунків є напруженість, відчуженість, конфліктність та агресивність у відносинах між людьми. Тест дозволяє оцінити наскільки

гармонійними є стосунки і міжособистісні взаємини. Також він виявляє слабкі місця у структурі відносин із можливістю їх подальшої корекції.

Під міжособистісними відносинами розуміємо реалізацію суб'єктивних відносин людей один до одного, що змінює їх стан та настрої. Це взаємодія за типом обміну (який може бути одностороннім та обоюстороннім) та співробітництва. Акцент ставиться саме на «взаємо-», що передбачає взаємний зв'язок між людьми, їх обумовленість один одним, взаємне тяжіння, близькість між ним, що на думку автора, не завжди можна спостерігати у спільній діяльності та спілкуванні [24].

1.3. Характеристика вибірки дослідження

Сьогодні, в нашій державі відбуваються страшні речі - йде широкомасштабна війна України. Не кожна людина здатна опанувати себе. Всі люди, які залишилися на території України відчують тривогу, перестороги про своє майбутнє. Порушено звичайний соціально-комунікативний простір особистості. Така страшна ситуація суттєво впливає на психологічний стан і дитини, і підлітка, і дорослої людини. Отже вивчення емоційного стану наших земляків є надзвичайно актуальною і важливою задачею. Це стало тригером до проведення психологічних досліджень шляхом вивчення ЕС конкретних суб'єктів, таких як музиканти-аматори.

Творчі люди – музиканти, письменники, поети, науковці, зокрема, психологи і педагоги найбільш тонко відчують емоційні деформаційні процеси, що відбуваються у суспільстві. Саме вони здатні виокремити найбільш важливі фактори, що впливають на зміну емоційного стану особистості. Тому була визначена група тих людей, які навчаються музиці, зокрема, гри на гітарі, і знаходяться всередині України, де триває широкомасштабна війна.

У нашому експериментальному дослідженні були задіяні дві групи респондентів перша група - контрольна група, яка налічувала 25 осіб. Це ті

особи, які не виявили бажання навчатися грі на гітарі, але погодилися на проведення тестування. Друга група - експериментальна, це ті особи, які приймали активну участь в експерименті - музиканти-аматори. Неповнолітні учасники експерименту приймали участь за узгодженням з батьками. Кількість респондентів експериментальної групи складала 25 осіб.

Різниця між контрольною групою та експериментальною полягала в тому, що до експериментальної групи були застосовані певні методики, які могли впливати на зміну їх психологічного стану, зокрема музика. Контрольна група - це та група за якою ми просто спостерігали проводили вимірювання їхніх психологічних характеристик, ознак і приблизно той же термін коли і вивчалася поведінка респондентів експериментальної групи. Для того щоб вплинути на зміни ЕС музикантів-аматорів, використано різні музичні вправи, зокрема вивчення елементів грі на гітарі. Це пов'язано з тим, що маю особистий досвід, педагогічну освіту і понад 10 років професійної педагогічної роботи.

Було надзвичайно цікаво розглянути процес впливу музики на ЕС підлітків, зокрема тих людей які тільки почали займатися музикою. Заняття проводилися 2 - 3 рази на тиждень по півтори години. Ці заняття включали в себе не лише вивчення певних музичних композицій або вивчення технік гри на гітарі, а також передбачали спілкування з респондентами, суб'єктами дослідження для того щоб зрозуміти які цілі ставлять ці люди коли приходять на заняття з музики .

Найважчим етапом був саме початок – період, коли відбувався відбір і знайомство з респондентами. Дуже важливо відзначити початковий психологічний стан – ЕС цих людей. Дослідження розпочалися саме в літній період 2022 року, тобто тоді коли в Україні вже були дуже важкі часи. Одеса була на прицілі. Часті обстріли міста ракетами, шахедами не додавали оптимізму землякам. Але ми чітко дотримувалися всіх норм безпеки під час проведення дослідження. У ті години коли була ракетна атака, респонденти переходили в укриття.

Якщо говорити про конкретні ознаки ЕС респондентів, то цими характеристиками є такі, як: *адаптивність, емоційне сприйняття, оптимізм, емпатія, стресова стійкість*.

На початках хотілося б відзначити величезну тривожність респондентів. Про це свідчать початкові вимірювання основних складових ЕС учасників психологічного дослідження.

Методика вимірювання виокремлених нами компонент ЕС особи, шляхом тестування, що описано в додатку 1, є та, що запропонував проф. К. Петрідіс [40].

Хотілося б зазначити, що серед величезної кількості тестових програм щодо виміру ЕС респондентів, обрана методика яка отримала схвальні відгуки багатьох науковців. Є чітке розуміння того, що вимірюється, які параметри психологічної ознаки респондентів мають визначатися. Результати цих вимірювань формували достатній архів результатів.

Крім методик для досліджуваних респондентів проводилося опитування, задля виявлення соціального статусу, економічного забезпечення релігійної приналежності кожного учасника експерименту: житлові умови, рід занять, етнічну належність, соціальне походження, вік.

Щоб забезпечувати чистоту експерименту респондентів опитували і тестували їх в умовах спеціально обладнаної лабораторії-студії.

Перед проведенням опитування проводилася бесіда з учасниками психологічного експерименту.

Дотримувалися умови конфіденційності відповідей респондентів.

Після ознайомлення з методикою проведення експерименту респондентам пропонувалося надати відповіді на низку заздалегідь підготовлених питань.

Процедура опитування тривала не більше ніж дві академічні години.

Респонденти мали можливість задавати питання і отримувати на них відповіді, якщо щось було незрозуміло.

Висновки до розділу 1

Проведено аналіз наукових джерел спрямованих на вивчення динаміки ЕС музиканта-аматора, які знаходяться в Україні під впливом ракетних атак і атак шахедів в умовах широкомасштабної війни в Україні.

Для більш поглибленого вивчення психологічних аспектів ЕС музиканта-аматора розроблено програму емпіричного дослідження,

Проаналізовано та відібрано психологічно - діагностичні методики, які відповідають меті та завданням дослідження, а саме: тест-опитувальник (К. Петрідіс) та методика «Оцінка міжособистісних відносин». Проведено діагностику за обраними вище методиками.

Для визначення психологічних аспектів ЕС музиканта-аматора було організовано системне емпіричне дослідження, в якому прийняли участь 50 осіб (віком від 15 до 35 років): 25 – музиканти-аматори – експериментальна група (ЕГ) і 25 – незацікавлені музикою особи, але ті, хто погодився на проведення тесту – контрольна група (КГ).

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИКО-АНАЛІТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МУЗИКАНТА-АМАТОРА

2.1. Оцінка емоційного стану музиканта-аматора

Цілі даного етапу дослідження полягали в тому, щоб визначити динаміку емоційного стану музиканта-аматора, вивчити умови, в яких ця динаміка буде позитивною, та оцінити наслідки впливу уроків музики (зокрема, гри на гітарі) на емоційний стан особистості.

Огляд літератури з педагогіки та психології [16-22], зокрема, теорії емоцій [5] і теорії взаємовідносин [10,12], в цілому, показав, що, хоча деякі люди можуть характеризуватись не стійким психологічним станом, спровокованим широкомасштабною війною України, цей стан може змінюватися у позитивний бік шляхом занять музикою.

Передбачається, що музиканти-аматори є досить творчими особистостями із різним досвідом і потребами. У ході розвитку і формування їхніх здібностей деякі складові емоційного інтелекту можуть майже не змінюватися, ніж інші, наприклад, адаптивність, емоційне сприйняття, оптимізм, емпатія, стресостійкість.

Дослідження, засновані на репрезентативних вибірках респондентів, показали, що діти дотримуються більш традиційних занять музикою, ніж їхні більш старші колеги. Це не дивно, враховуючи, що діти звикли до організації навчального процесу у звичайній школі.

Діагностика *адаптивності, емоційного сприйняття, оптимізму, емпатії, стресової стійкості* музиканта-аматора. Після проведення вимірювань цих параметрів, музиканти-аматори розподілялися згідно ранжування по балах і визначено до якої групи їх було віднесено.

В ході ознайомчої бесіди, анкетування та аналізу оцінюваних нами психологічних характеристик (*адаптивності, емоційного сприйняття, оптимізму, емпатії, стресової стійкості*) для музиканта-аматора, з'ясовано абсолютно самостійне рішення суб'єктів дослідження (респондентів) щодо їх участі у вивченні емоційного стану кожного з них.

Відповідно до отриманих результатів для подальшого дослідження були виділені групи «експериментальна» (ЕГ: 25 осіб), яку об'єднали люди з високим негативним рівнем психологічного стану і які бажають займатися музикою – грі на гітарі (музиканти-аматори) та «контрольна» (КГ: 25 осіб) група з достатньо прийнятними показниками, але ті, яких лише тестували і ніяким чином не впливали на їхній психологічний стан.

Відповідно до вимог нашої методики, проводилася інтерпретація отриманих результатів для респондентів з досліджуваних груп: КГ та ЕГ. На рис. 2.1 та рис.2.2 представлено розподіл контрольних показників ЕІ особи станом на грудень 2022 року та листопад 2023 року для КГ та ЕГ, відповідно.

Як видно з рис. 2.1 (КГ), рис.2.2 (ЕГ) за результатами діагностики за грудень 2022 року, порівняння результатів для КГ та ЕГ свідчать про незначні відмінності для респондентів КГ та ЕГ. А саме, рівень адаптивності для КГ є на 2% меншим за цей показник у ЕГ; емоційне сприйняття є меншим – на 1%; стресова стійкість – на 5%; у КГ більшим за показники для ЕГ є емпатія – на 3%; оптимізм – на 4%; емоційне сприйняття – на 1%. Майже аналогічні результати отримані і у листопаді 2023 року. Така картина свідчить про те, що на початку і наприкінці проведення психологічного експерименту обидві вибірки (і КГ, і ЕГ) були і залишилися однорідними.

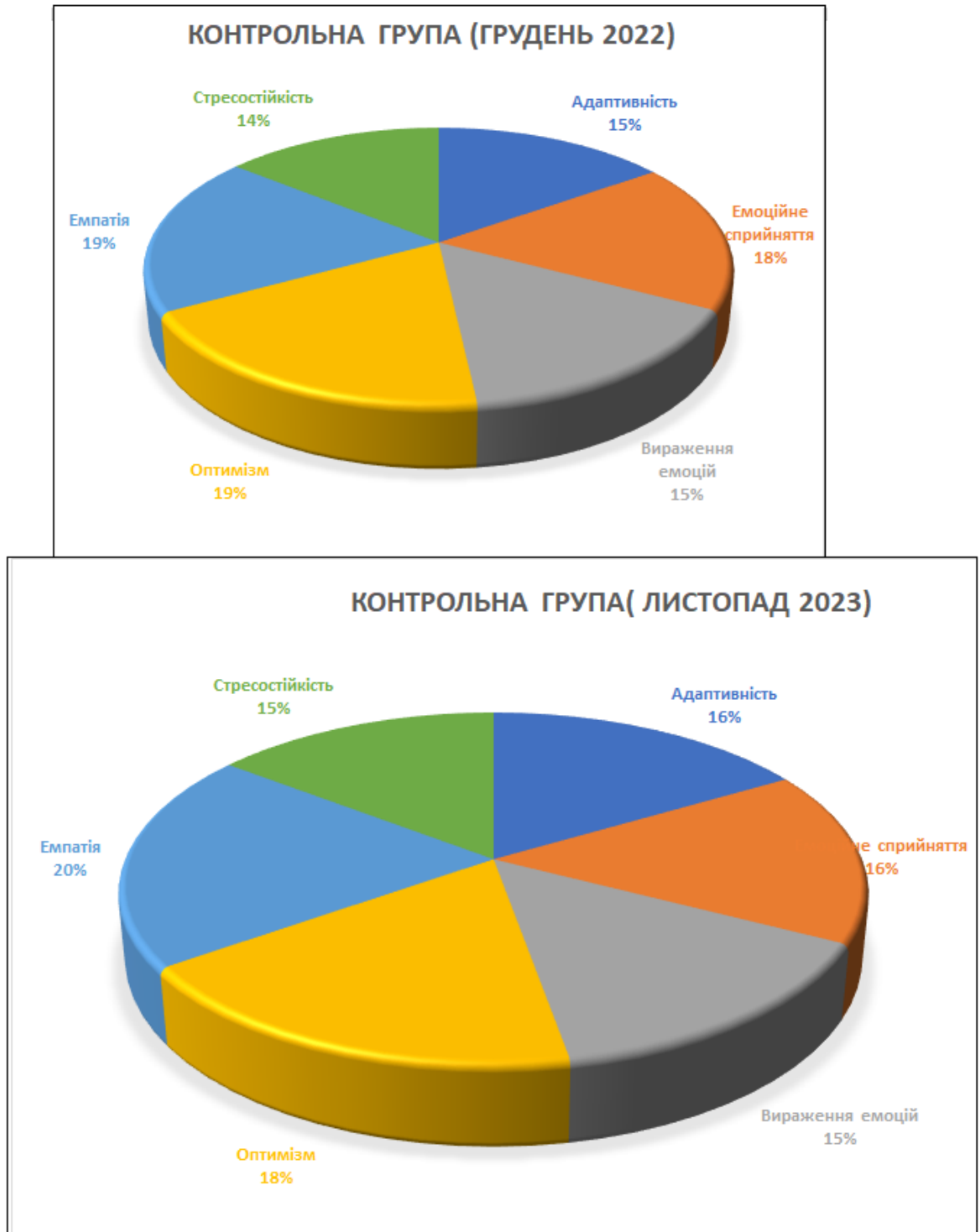


Рис. 2.1. Результати діагностики для контрольної групи
(25 респондентів)

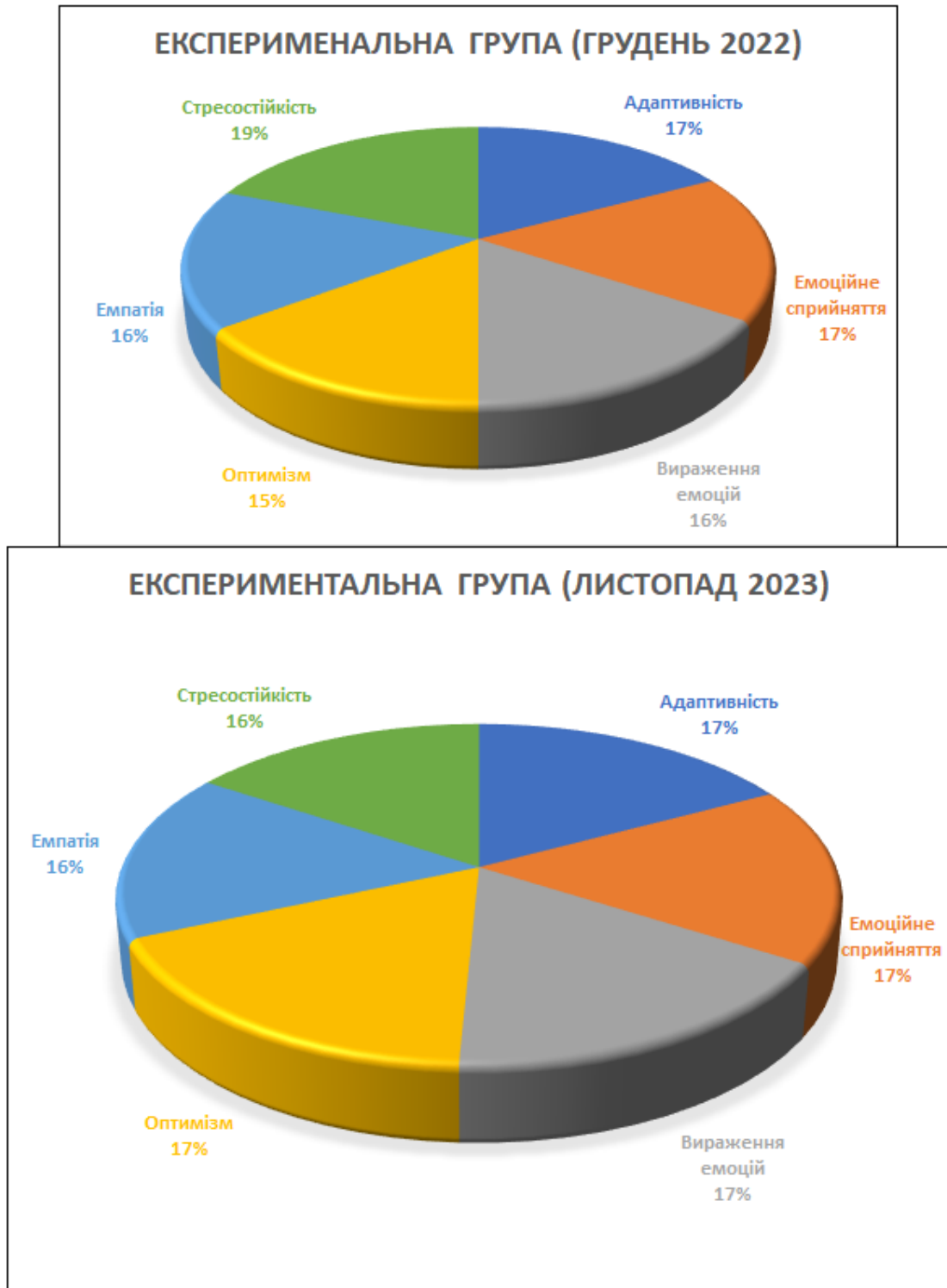


Рис. 2.2. Результати діагностики для експериментальної групи
(25 респондентів)

Психологічну нестійкість виявили майже 54 % респондентів в КГ і 89% в ЕГ. До ЕГ були включені ті особи, рівень тривожності яких перевищував 70%. Таких осіб у ЕГ було 25.

Протягом проведення експерименту було впроваджено методику музичного впливу індивідуальних занять – гра на гітарі – для аматорів. Головне на чому спиралися – це взаєморозуміння, взаємна повага між викладачем та учнем.

Позитивна моральна атмосфера, спільність поглядів на бажання займатися музикою, врахування умов у сім'ї, інтересів респондента, душевних переживань, що викликані воєнним станом, психологічна взаємна підтримка, трудова співдружність, почуття гідності тощо завдань музично-естетичного виховання тощо.

Для аналізу суб'єктивної оцінки міжособистісних стосунків між викладачем та учнем під час занять застосовано тест-опитувальник «Оцінка міжособистісних відносин», який ґрунтується на тезі, що індикаторами дисгармонійних міжособистісних відносин у будь-якій сфері життєдіяльності виступають напруженість, відчуженість, агресивність і конфліктність між людьми.

ЕГ спостерігається висока психологічна напруженість міжособистісних відносин, що виявляється зайвою зосередженістю, захопленістю думками про війну, що викликають тривогу і занепокоєння у поведінці. Така напруженість супроводжується емоційною нестійкістю, підвищеною стомлюваністю та можливими спалахами агресії, грубості по відношенню до інших людей. Також відмічається тенденція до певної відчуженості, переживання самотності, що характеризує важкий період в умовах широкомасштабної війни України. Такі показники можуть бути спричинені вимушеною ізоляваністю від зовнішнього середовища, обмеженнями спілкування тощо. У даних осіб простежувалися, особливо на початку експерименту, наявність протиріч з ровесниками, орієнтація переважно на власні інтереси, зазвичай намагання нав'язати власну думку. Були можливі прояви, навіть, агресії у поведінці.

Загалом спостерігалася тенденція до прояву дисгармонійності у міжособистісних стосунках з вчителем, або колегами по навчанню. Це виявляється відсутністю єдності поглядів з іншими людьми, ставленням до викликів сьогодення - подій навколишнього світу, ослаблення емоційних зв'язків позитивної модальності, частіше проявляються такі емоційні реакції як злість, неприязнь, образа тощо.

Наступним кроком відповідно до завдань дослідження було визначення соціально-психологічних детермінант емоційного стану музиканта-аматора.

2.2. Детермінанти емоційного стану музиканта - аматора

Ефективність адаптації музиканта-аматора ми пов'язували таку складову ЕС, як «адаптивність». Остання - це здатність особистості до адаптації (від народження, або здобута протягом життя). Адаптивна людина пристосовується до оточуючого соціального, або природного середовища, у будь-яких умовах [14,15]. Можливості людини пристосовуватися до викликів життя характеризують, як адаптаційні можливості. Це досить незмінні характеристики, що забезпечують захист особистості від викликів з якими стикається людина. Такі характеристики мають конкретні індивідуально-типологічні прояви певного рівня людської індивідуальності. Саме тому особа здатна успішно адаптуватись до різних проявів життя. Це проявляється з точки зору фізіології людини (у діапазоні біохімічної - умовно-рефлекторної регуляції), а також у психологічному, зокрема, емоційному напрямку. Такі адаптаційні спроможності людини спрямовують поведінку людини до виживання [18,19]. Адаптаційні можливості визначаються інстинктами, конституцією, темпераментом, емоціями, рівнем властивостей інтелекту, спеціальними здібностями, зовнішніми параметрами та фізичним станом організму. Високий, або нормальний рівень адаптивності визначають

сприятливі психолого-фізичні показники, високий рівень працездатності, стійкість до стресу, психічну та фізичну гармонію тощо [19,20].

Відомо, що рівень адаптивності може збільшуватися, або зменшуватися завдяки навчанню, вихованню, забезпечення відповідних умов і способу життя. Особливий вплив на адаптацію людини у реальному житті мають також соціальна орієнтація, система цінностей суспільства, цілі і потреби, рівень інтелекту, культура, емоціональна експресія, а також стосунки між членами колективу [24].

Приймаючи це до уваги, ми наважилися на зміну адаптаційних можливостей особистості – музиканта-аматора шляхом занять гри на гітарі в умовах широкомасштабної війни в Україні. Адаптаційні можливості громадян нашої держави сьогодні полягає у тому, наскільки швидко та ефективно вони здатні компенсувати вплив несприятливих факторів, зокрема тих, з якими зіштовхнулися громадяни України, що проживають м. Одесі, яке потерпає від постійних ракетних атак та шахедів. Динаміка такого показника, як «адаптивність», що отримана шляхом проведення тестування за методикою К.Петрідіса, представлена на рис.2.3.

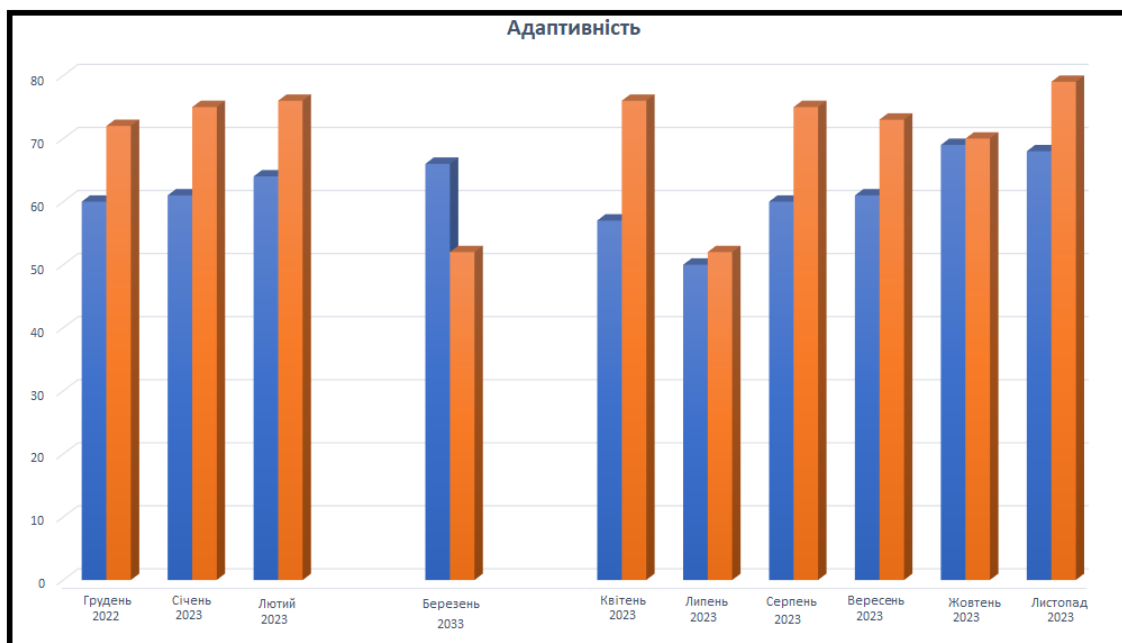


Рис. 2.3. Динаміка «адаптивності» респондентів КГ (синій) та ЕГ (жовтий) у період грудень 2022 року – листопад 2023 року

Таблиця 2.1. – Ілюстрація діапазону вікових криз емоційного сприйняття

№ п/п	Вікові межі	Діапазон вираження емоцій
1.	0-1 рік	Довіра – недовіра
2.	2-3 рік	Автономія – сором і сумніви
3.	3-6 рік	Ініціативність – почуття провини
4.	7-11 років	Працьовитість – комплекс неповноцінності
5.	12-18 років	Ідентифікація – індивідуальна сірість
6.	19-29 років	Комунікабельність – ізоляція
7.	30-60 років	Генеративність – занурення в себе
8.	за 60 років	Задоволення від життя – відчай

Особливу увагу привертають результати тестування у липні 2023 року, коли кількість обстрілів території України була надзвичайно інтенсивною. Зниження показника «адаптивність» у цей місяць сягнув свого мінімуму як для КГ так і для ЕГ. І все ж таки, показники для респондентів ЕГ є вищими ніж для суб'єктів КГ.

Емоційне сприйняття - це цілісне психічне відображення різних об'єктів, подій та ситуацій, що представляють для людини конкретну значущість, що пов'язані з формуванням емоційних образів цих ситуацій, що провокують у неї появу конкретного актуального емоційного стану. Наукові дослідження емоційного сприйняття, дозволили провести диференціювання за віковими ознаками особистості (табл.2.1.).

Слід зазначити, що «вираження емоцій» – це опосередкування, вербальний (через промову), або невербальний (міміка, жести, пантоміма) вираження емоцій, з внутрішнім та зовнішнім переживаннями.

Щодо правильності вираження емоцій, наведемо невеликий приклад з роману «Їсти, молитися, кохати» (Е. Гілберт) де є така фраза: «Ми те, що ми думаємо. Наші емоції – раби наших думок, а ми, в свою чергу, раби емоцій» [16].

Емоційна природа людини розвивалася паралельно з іншими еволюційними процесами, і сьогодні ми можемо ідентифікувати понад сотню відтінків почуттів [5,36,37]. Розрізняти емоції важливо, але необхідно їх вміти правильно вербалізувати. Саме їх ознака визначає і, навіть, закладає, стає підґрунтям основи міжособистісних відносин. Це також впливає і на самовідчуття особи.

Динаміка емоційного сприйняття і вираження емоцій наших респондентів (КГ та ЕГ) за період проведення досліджень представлена на рис.2.4 та рис.2.5. На графіку 2.4 видно, що емоційне сприйняття для респондентів ЕГ завжди є більшим, ніж для респондентів КГ.

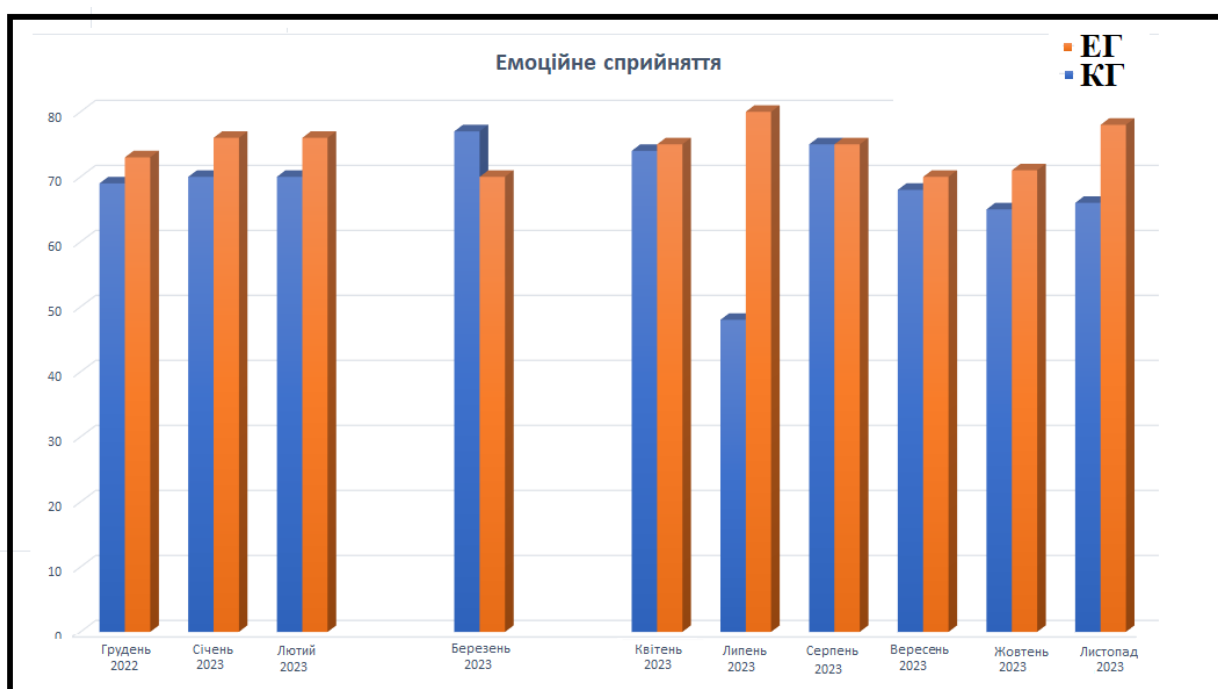


Рис. 2.4. Динаміка «емоційного сприйняття» респондентів КГ (синій) та ЕГ (жовтий) у період грудень 2022 року – листопад 2023 року

Щодо «емоційного сприйняття», за результатами тестування у липні 2023 року, коли кількість обстрілів території України була надзвичайно інтенсивною, цей показник для ЕГ є максимальним, а для КГ – мінімуму. Тут можна припустити, що музиканти-аматори, які приймали участь у

дослідженні, більш емоційно реагували на небезпеку, як особи з тонким відчуттям небезпеки.

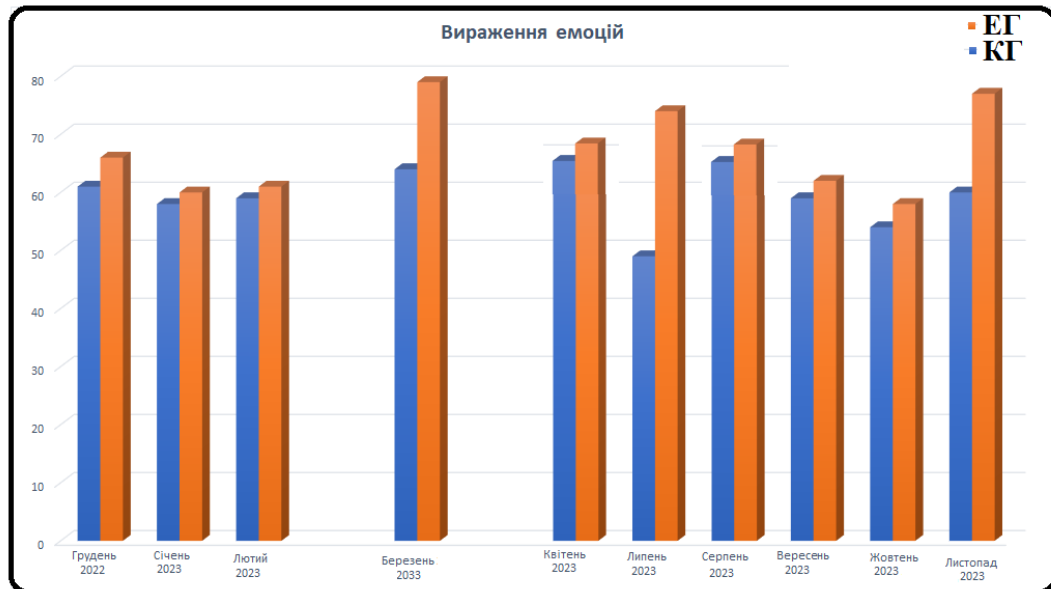


Рис. 2.5. Динаміка «вираження емоцій» респондентів КГ (синій) та ЕГ (жовтий) у період грудень 2022 року – листопад 2023 року

Виходячи з цього, щоб усвідомлено висловлювати свої почуття, потрібно для початку зрозуміти їх, тобто чітко позначити. Тому, щоб не було розмитості не лише в голові, але і в словах та поведінці респондентів нашого дослідження були запропоновані **наступні рекомендації**.

1. *Визнайте свої емоції.* Не соромтеся їх, не відкидайте. Пам'ятайте про те, що ви маєте право на будь-яку з емоцій.
2. *Позначте свою емоцію.* Буквально обмацайте її в думках. Як тільки щось відчули, відразу скажіть собі: «Я злюся / радію / соромлюся».
3. *Прослідкуйте, як ваше тіло реагує на визначену Вами емоцію.* Воно легко розкриє Ваші почуття, навіть якщо Ви будете намагатися зберегти зовнішній спокій. Прискорений пульс, рум'янець на щоках, розширені зіниці, спітнілі долоні тощо. Запам'ятайте ці відчуття, а також вв'яжіть їх з певною емоцією.
4. *Опишіть свої почуття словами.* Можливо, спочатку це буде складно. Але чим більше відтінків емоцій буде в Вашому лексиконі, тим точніше Ви зможете їх

висловити іншій людині. Наприклад, «мені погано» замініть на «я сумую» або «я ображаюся».

5. *Проаналізуйте причину викликаної емоції.* Постарайтеся зрозуміти, як і в який момент вона виникла. Спровокувати будь-яке почуття можуть як зовнішні (події, слова інших людей), так і внутрішні чинники (роздуми).
6. *Навчіться розділяти первинні і вторинні емоції.* Наприклад, спочатку Ви зраділи несподіваному запрошенню в театр, а потім відчували занепокоєння, тому що Вам нема чого одягти. Виходить, що Ваші емоції нашарувалися одна на одну. Первинна – радість, вторинна (що виникла потім через роздуми) – неспокій.

Динаміка такого показника, як «вираження емоцій» респондентів КГ (синій) та ЕГ (жовтий) (див. рис.2.5) є доволі передбачуваною: усіх учасників ЕГ переповнювали позитивні емоції щодо участі у заняттях з музики – грі на гітарі (жовтий (ЕГ) прямокутник завжди вищий за синій (КГ)). Суттєва різниця у ЕГ та КГ спостерігається для цього показника за липень місяць 2023 року. Саме у цей час збільшилася кількість ракетних атак і атак шахедів на Одещину.

Оптимізм – це саме той погляд на життя, що називають позитивною точкою зору.

Динаміка зміни показника «оптимізм» для наших респондентів з КГ та ЕГ наведена на рис.2.6.

Цей показник має нелінійний характер, для респондентів як КГ так і ЕГ. Але все ж таки видно, що ті респонденти, які навчалися грі на гітарі покращили цей показник порівняно з початковими значеннями. Як видно з цього графіка «оптимізм» у респондентів КГ у перші п'ять місяців був більшим ніж у їхніх колег з ЕГ. Станом на грудень 2022 року він дорівнював 62 одиниці, а у листопаді 2023 року - вже 82. Це свідчить про те, що музичні заняття позитивно впливають на таку характеристику, якою є «оптимізм».

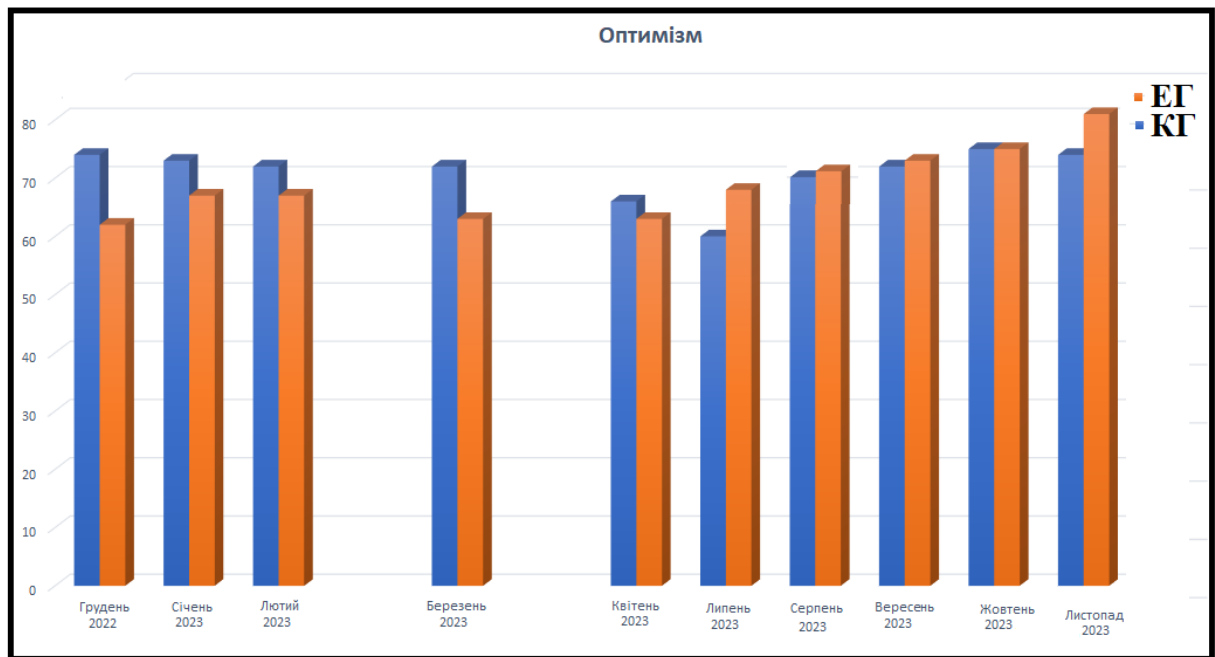


Рис. 2.6. Динаміка «оптимізму» респондентів КГ (синій) та ЕГ (жовтий)
у період грудень 2022 року – листопад 2023 року

Щодо такої емоційної ознаки, як «емпатія», визначимо, що емпатія – це співпереживання розуміння стосунків, почуттів, психічних станів іншої особи в формі співпереживання. Слово «емпатія» походить від римського «*patho*», що означає глибоке, сильне, чутливе почуття (відчуття), близьке до страждання. Префікс «ем» означає спрямований (скерований) усередину [33,34,38].

Емпатія може бути розглянута як афективна (емоційна) форма ідентифікації. Якщо при ідентифікації стан іншої людини визначається на основі раціональної інтерпретації, то при емпатії — на основі емоційного співпереживання. Емпатія пов’язана з прийняттям іншої людини такою, якою вона є. Її також називають *емоційним резонансом* на переживання іншої людини. Емпатія базується на почуттях і не залежить від інтелектуальних здібностей.

На рис.2.7 представлена динаміка «емпатії» для респондентів КГ та ЕГ. Більше половини усього терміну проведення досліджень (грудень 2022 року

до липня 2023 року) рівень «емпатії» в ЕГ був меншим за цей показник для музикантів-аматорів з ЕГ. Потім цей показник почав зростати.

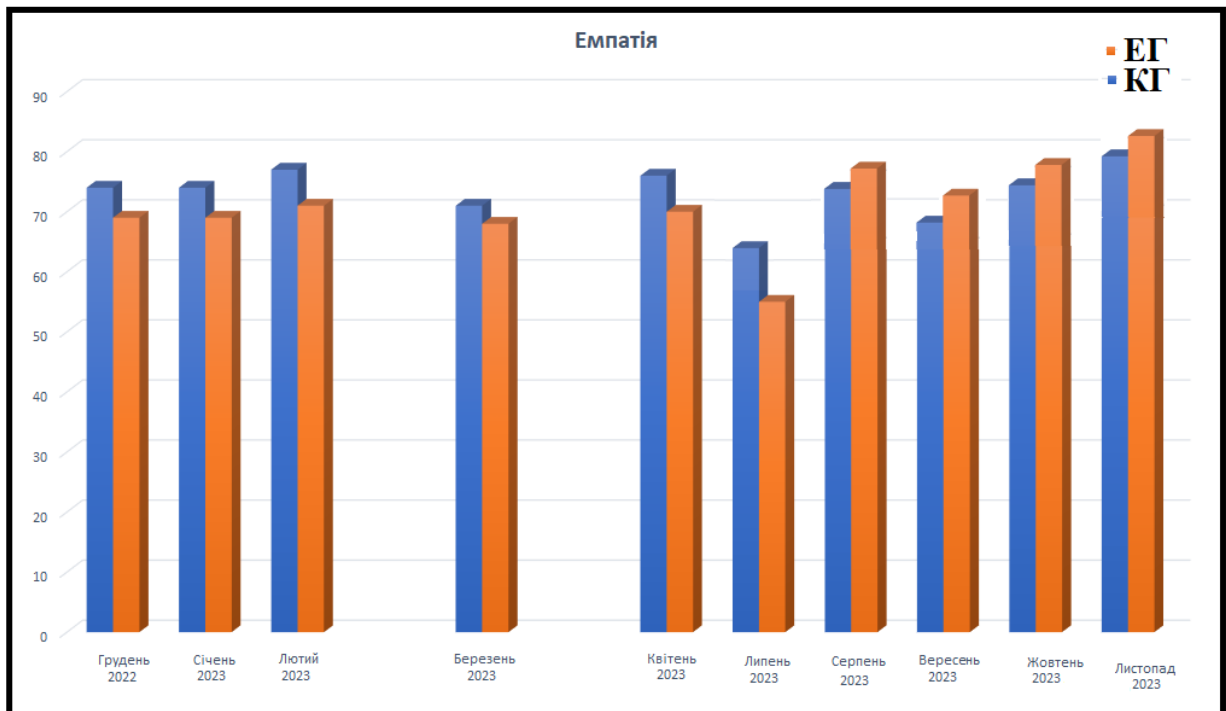


Рис.2.7. Динаміка емпатії респондентів КГ (синій) та ЕГ (жовтий)
у період грудень 2022 року – листопад 2023 року

Далі розглянемо таке поняття, як «стресова стійкість» особистості, яку ми теж дослідили за допомогою респондентів.

Стрессова стійкість – це сукупність характерних для людської особистості якостей, що дозволяють справитися зі стресовими ситуаціями без наслідків для діяльності індивіда і оточення.

Стрес – це неминуча реальність сьогоdnішнього життя українців. На жаль, негативна. І все ж таки, стрес дозволяє приймати рішення та ефективно діяти у дуже неординарних ситуаціях. Якщо така функція у людей була б відсутньою, то люди перестали б існувати. Тіло людини здатне ефективно реагувати на невеликі дози стресу. Тобто, стрес може бути у певній мірі позитивним, в залежності від ситуації. Наприклад, початок нового, зокрема, занять музикою – гри на гітарі, може бути абсолютно захопливим, навіть якщо

решта життя не є стабільною і позитивною. З невеликою кількістю стресу тіло людини може впоратись.

Хронічний стрес призводить до серйозних проблем в організмі. Порушується нормальне функціонування внутрішніх органів, імунної системи. Зниження функціонування імунної системи організму людини спричиняє хвороби, серцевих захворювань, підвищеного артеріального тиску, цукрового діабету, тривожності, хронічної депресії.

Як ми переживаємо стрес – визначає, власне, стресова стійкість. Якщо проаналізувати різні наукові підходи, виявиться, що єдиного визначення стресової стійкості немає – кожен з авторів трактує її на власний розсуд.

З практичної точки зору: стресова стійкість – це комплекс особистісних якостей, що дозволяють переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я, оточуючих і своєї професійної діяльності.

Отже, важливо виробити стресову стійкість особистості. За останні два роки світ стрімко змінився і продовжує змінюватися. Нестабільність, мінливість зовнішніх умов, що спровоковані широкомасштабною війною в Україні чітко дають зрозуміти, що сьогодні ми живемо у VUCA-світі (акронім англійських слів *volatility* – нестабільність, *uncertainty* – невизначеність, *complexity* – складність і *ambiguity* – неоднозначність) [38]. Вочевидь, у поточних умовах розвиток стресової стійкості особливо є важливим. Це може позитивно вплинути на здоров'я і результати, яких людина досягає у житті.

Динаміка стресової стійкості учасників нашого дослідження наведена на рис. 2.8. З цього графіка видно, що рівень стресової стійкості учасників ЕГ – музикантів-аматорів є вищою за аналогічний показник для респондентів КГ. І знову ж таки, звертаючи увагу на показники за липень 2023 року, коли кількість обстрілів по Одещині збільшилася стресова стійкість респондентів ЕГ була кращою, ніж для осіб з КГ.

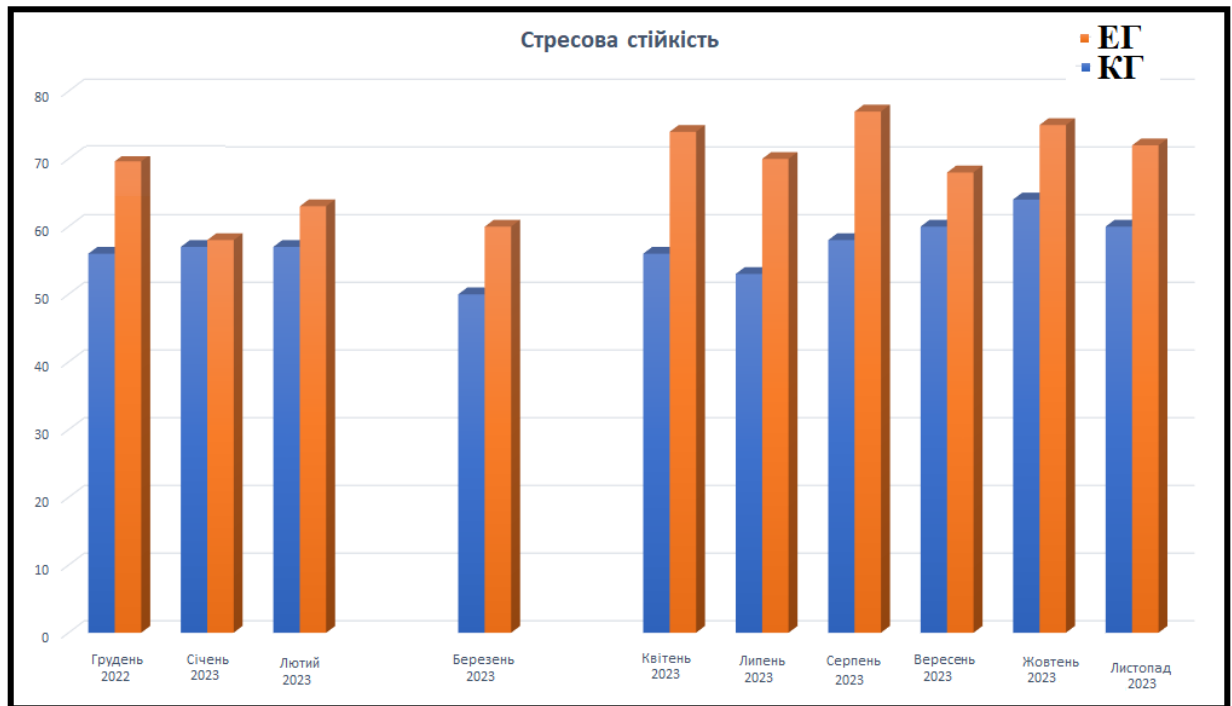


Рис. 2.8. Динаміка стресової стійкості респондентів КГ (синій) та ЕГ (жовтий) у період грудень 2022 року – листопад 2023 року

З метою визначення стресової стійкості також був запропонований тест на стресову стійкість, що наведені в додатку 2 і описані у роботі [28]. В основі тесту покладене підтверджене дослідженнями твердження, що стійкі до стресу люди мають переваги в трьох аспектах: труднощі, контроль і зобов'язання. Для них норма – це зміни, а не стабільність; вони переконані, що самі керують своїм життям, і цікавляться навколишньою дійсністю. Тест допоміг проаналізувати сильні та слабкі сторони в цих трьох сферах і зрозуміти, що треба робити далі.

2.3. Практичні рекомендації щодо збереження емоційної рівноваги

Рівень стресової стійкості респондентів ЕГ був оцінений також за тестом, що можна завантажити за безкоштовним посиланням (тест взято з книги «HBR Guide. Емоційний інтелект» [32]; наведений у додатку 2). На підставі цього тесту запропоновано практичні рекомендації, що спрямовані на

підвищення стресової стійкості, які ґрунтувалися на наступних складових [32].

Перше. Кожен реагує на стрес по-різному, тому слід визначити, що викликає стрес саме у вас – це особиста психологічна робота. У нашому випадку: війна, ракетна атака, атака шахедів, складні особисті стосунки, некомфортне освітнє середовище, проблеми зі здоров'ям. Якщо пошук причини є складнішим, то треба звернутися до психотерапевта, щоб розібратися, що викликає стрес саме у вас. Треба завести записник (або нотатник у телефонній книзі), куди треба записувати події та ситуації, які викликають надмірний стрес, неспокій, тривогу. Можна конкретизувати цей стан відповідями на питання: *«Що конкретно стало причиною тривоги?»*, *«Коли відчуваєте себе “на межі” протягом дня?»*, *«Чи приймаєте ви невдалі рішення через стрес або пригніченість?»*. Якщо виникатимуть повторювані відповіді власної поведінки, можна визначити, що викликає стрес тут і зараз, тоді ймовірність впоратись зі стресом буде кращою.

Друге. Іноді стрес є неминучим. Отже, виникає нагальна потреба у тому, щоб з ним навчитися впоратися. І все ж таки деякі дії не знаходяться під нашим контролем. Тоді рекомендація: *зміна простих речей в зоні контролю може призвести до значного зниження загального рівня стресу.*

Третє. Часто люди не здатні оцінити навантаження. Переоцінюють свої сили. Це призводить до хронічного стресу. Поєднувати безліч справ і людей у житті - важко. Треба навчитися відмовляти. Треба зберегти енергію і залишити час для себе, своєї родини. Треба відпочивати. Це стане запорукою стати менш дратівливим. Так можна збільшити задоволення від спілкування з іншими. Насолоджуватися заняттями, які не є професійними, наприклад, гра на гітарі. Треба стати реалістами. Розуміти свій ліміт. Треба проявляти твердість у прийнятті рішень *Такі дії дозволять стати здоровішими.*

Четверте. Поговоріть зі своїм чоловіком / дружиною, дітьми, батьками, друзями й колегами. Повідомите їм, що ви працюєте над тим, щоб

знизити рівень стресу у вашому житті, і попросіть їх про допомогу, коли вона знадобиться. Вони також можуть допомогти вам визначити стресові ситуації.

П'ятье. Слід бути відкритими до порад і допомоги до тих людей, які вже стикалися з подібними ситуаціями і володіють інформацією, яка може бути корисною. Не бійтеся ділитися своїми почуттями. Безліч досліджень [36-41] підтверджують, що проявляти емоції є корисними для здоров'я. Ділитися своїми почуттями допоможе розвиток такої навички, як емоційний інтелект [5]. Обговорення своїх проблем з психотерапевтом або психологом, стресової ситуації є корисним. Обговорення допоможе краще зрозуміти проблему, запропонувати план виходу з цієї ситуації, щоб далі уникати у майбутньому.

Шосте. Не треба пропускати заняття музикою, спортом. Вони корисні для психічного здоров'я. Допомагають боротися з негативним впливом стресу на організм. Люди, які регулярно займаються музикою, спортом, отримують більше задоволення від дрібних радощів життя — спілкування з друзями, смачної їжі, читання книг тощо. *Задоволення — це не що інше, як протилежність стресу й тривоги.* Регулярні фізичні вправи дають необхідний заряд впевненості, що допоможе впоратися зі стресом. Фізичній активності треба приділяти до 20-30 хвилин щодня. Треба бути оптимістом. Оточіть себе позитивними думками і досвідом. Слухайте музику, займайтеся музикою, дивіться смішний фільм і т.д.

Сьогодні, у страшних реаліях широкомасштабної війни України з РФ, особливої уваги набувають питання впливу анти стресорів на емоційний стан особистості, які поширюється і на особисте життя, на зменшення конфліктів між особистістю та оточенням (найближчим — родиною, членами сім'ї; однокласниками; друзями тощо) на зниження психосоціальних ризиків, якому в останні роки має бути приділено більше уваги.

Все це впливає як на психічне здоров'я людини, на членів її сім'ї, на загальне життя, продуктивність та задоволеність роботою в організаційному

контексті, але також знижує рівень конфліктів і збільшує задоволеність від життя.

Міцна позитивна емоційна підтримка особистості є необхідною для того, щоб пережити найскладніші життєві ситуації сьогодні.

Мають відкритися лінії спілкування через участь у процесах самовдосконалення, занять творчістю, зокрема, занять музикою, де всі члени сім'ї повинні відчувати себе спокійними, врівноваженими, емоційно стійкими, само поважними, емпатійними.

Заняття музикою хоча б одного з членів родини, дозволяють розширити спілкування членів сім'ї один з одним, побудувати більш гармонійні стосунки.

Щоб побудувати гармонійні відносини, слід активно слухати один одного, розуміти інтереси і зацікавлення кожного з членів родини.

- Приділіть людині, яка займається музикою (особливо, якщо це – музикант-аматор) свою увагу, послухайте, як він грає, як він навчається музичній грамоті.

- Зосередьтеся на тому, що розповідає музикант-аматор про свої враження від занять музикою, чітко висловлюйте свою позицію підтримки його захоплення музикою.

- Прислухайтеся до того, як відчувається музикант-аматор, і перекажіть те, що, на вашу думку, він має відчувати.

- Не давайте порад або своєї реакції, поки не переконаєтеся, що повністю зрозуміли, що вам говорить музикант-аматор.

Заохочуйте всіх членів сім'ї поділитися своїми думками та почуттями щодо занять Вашого члена сім'ї - музиканта-аматора.

Від музиканта-аматора слід очікувати, щоб він щиро висловлювався, ділився своїми враженнями від занять музикою.

Коли музикант-аматор розумітиме, що його чують і поважають, він відчуває себе краще, є більш відкритим до навчання і, швидше за все, дозволить іншим мотивуватися до занять музикою.

Задля врівноваження емоційного стану, покращення гармонійності у стосунках з оточуючими слід розширювати можливості музиканта-аматора до комфортних умов занять. У сучасній ситуації членам родини може бути важко знайти час, щоб забезпечити відповідні умови до занять музиканту-аматору. Тому треба акцентувати увагу на спілкуванні за темами, які, по можливості, відволікають від складнощів.

До сімейних традицій можна запропонувати витратити певний час для музиканта-аматора, щоб зібратися разом і приділити один одному необхідну увагу. Сімейний ритуал – це просто час, який на регулярній основі виділяється для збору сім'ї. Це може означати спільне прослуховування музичних творів за виконанням музиканта-аматора. Важливо, щоб такий сімейний ритуал був передбачуваним і щоб інші заходи не могли його порушити.

Сімейні ритуали допомагають визначити, хто ми як сім'я. Це дає час для сім'ї, щоб зібратися разом, поділитися досвідом один з одним і відновити зв'язок один з одним. Знання того, що сім'я буде проводити час разом, може допомогти нам пережити ті часи, коли ми люди розлучені. Незважаючи на те, що батьки можуть працювати, діти можуть знати, що кожного вечора, кожні вихідні (або будь-коли, коли працює для вашої родини) вони будуть проводити з вами «особливий час».

Кожна дитина особлива, і кожній дитині, яка займається музикою – потрібен час, коли вона може виконувати музичні вправи. Треба терпіння усіх членів родини, щоб не зруйнувати її бажання займатися музикою. Приділяючи дитині час на зайняття музикою, можна покращити стосунки з дитиною. Якщо це вдасться зробити передбачуваним ритуалом, то дитина може покладатися на нього - і з нетерпінням чекати цього часу разом з усіма членами сім'ї. Цей час не можна легко перервати іншими видами діяльності. Наприклад, не відповідати на телефонні дзвінки, відправляти смс тощо у цей час. Слід дитині допомогти вирішити, які музичні п'єси вивчати. Чим більше буде проведено часу разом з музикантом-аматором, зі своєю дитиною, тим міцнішими будуть сімейні стосунки. Слід відшукувати нові можливості для спілкування зі своєю

дитиною, музикантом-аматором. Хоча виділяти час з дитиною важливо, також треба знайти невеликі моменти, коли можна використовувати для спілкування з дитиною. Дослідники доводять, що часті, короткі проміжки часу (всього 1-2 хвилини), які займаються дітьми, є однією з найпотужніших речей, які можуть зробити батьки. Можна разом читати біографії музикантів, інші музичні історії, говорити про проблеми, коли вони виникають.

Сталі психологічні стосунки можуть сформуватися на ґрунті занять музикою одного з членів родини, через прояв уваги до музиканта-аматора, вирішення своїх внутрішніх конфліктів. У всіх сім'ях є конфлікти – це природна частина людських стосунків.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило визначити, що заняття музикою, зокрема навчання гри на гітарі, позитивно впливають на їхній емоційний стан. Серед опитуваних нами респондентів ЕГ, 21 респондент вважають, що заняття музикою – гри на гітарі суттєво вплинуло на їхню поведінку, а 4 охарактеризували свій емоційний стан, як стабілізований.

Щоб усвідомлено висловлювати свої почуття, потрібно для початку зрозуміти їх, тобто чітко позначити. Тому, щоб не було розмитості не лише в голові, але і в словах та поведінці респондентів нашого дослідження були запропоновані також рекомендації, що представлені у розділі 2.2. Крім констатування рівня стресової стійкості респондентів ЕГ запропоновані були практичні рекомендації, що спрямовані на підвищення стресової стійкості, що ґрунтувалися на, описаних у розділі 2.3, складових.

З метою визначення стресової стійкості був використаний тест, що дозволяє провести оцінку цього показника особистості. Цей тест детально описаний у колективній онлайн монографії [32] і наведений у додатку 2 кваліфікаційної роботи.

Позитивний емоційний комфорт в сім'ї, взаєморозуміння, позитивна моральна атмосфера, взаємна довіра – все це наслідки занять музикою – гри на гітарі - респондентів ЕГ.

У респондентів КГ, з якими проводилися лише тестування (вони не відвідували заняття музикою – гри на гітарі) спостерігалася висока напруженість, що супроводжувалася емоційною нестійкістю, підвищеною стомлюваністю та можливими спалахами роздратування по відношенню до інших людей. У даних осіб простежується зниження рівня емпатії, стресової стійкості, оптимізму та адаптивності. Для таких людей характерним є наявність внутрішніх протиріч, орієнтація переважно на власні інтереси, бажання нав'язати власну думку іншій людині. Іноді, такі респонденти демонстрували емоційну зверхність у стосунках з оточуючими: висловлювали свою думку досить грубо з позиції сили. Загалом для них спостерігалася тенденція до прояву дисгармонійності у міжособистісних стосунках. Це виявляється відсутністю єдності поглядів з іншими людьми, ставленням до війни в Україні – основних подій навколишнього світу сьогодні, ослаблення емоційних зв'язків позитивної модальності, частіше проявляються такі емоційні реакції як злість, неприязнь, образа тощо. За результатами діагностики встановлено, що респонденти КГ демонструють слабку виразність творчих установок.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових джерел з питань визначення ступеня взаємозв'язку між ЕС та соціальних параметрів особистості (адаптивність, оптимізм, стресова стійкість, емпатія-хороший настрій тощо) музикантів – аматорів дозволив з'ясувати тісний взаємозв'язок між ними. Результати проведеного нами психологічного дослідження слід виокремити у наступний спосіб.

1. Розроблена система організаційних заходів психолого-профілактичної спрямованості, шляхом вивчення музики, з залученням суб'єктів-аматорів, довела свою ефективність. ЕС людей із психологічними розладами, що викликані широкомасштабною війною в Україні, може бути скорегована з урахуванням індивідуальних особливостей шляхом залучення їх до участі занять музикою, зокрема, гри на гітарі.

2. Індикаторами емоційного стану особистості є такі поняття, як «адаптивність», «оптимізм», «емпатія», «емоційне сприйняття», «стресова стійкість».

3. Складена дієва програма емпіричного дослідження. Відібрано апробований психолого-діагностичний інструментарій, спрямований на діагностику ЕС музикантів-аматорів.

4. Вивчена і встановлена позитивна динаміка психологічних характеристик ЕС музикантів-аматорів.

5. Запропоновано практичні рекомендації щодо покращення ЕС особистості.

6. Отримані результати підтверджені за допомогою статистичного аналізу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бриль О.О. Виклики сьогодення: емоційне поле учасників освітнього процесу / О.О. Бриль, Л.В. Долінська // The 11th International scientific and practical conference “Problems of the development of science and the view of society” (March 21 – 24, 2023) Graz, Austria. International Science Group. 2023. 426 p. - P.335-340
2. Бриль О.О. Емоційні коефіцієнти учасників освітнього середовища коледжу в умовах викликів сьогодення: з досвіду використання диджитал технології / О.О. Бриль, Л.В. Долінська // Digital transformation and technologies for sustainable development all branches of modern education, science and practice [Electronic resource]: International Scientific and Practical Conference Proceeding, January 26, 2023 / Edited by I. Zuchowski, Z. Sharlovych, O. Mandych / International Academy of Applied Sciences in Lomza (Poland) - State Biotechnological University (Ukraine). – Lomza, Poland, 2023. Part 1. 362 p.- P. 295-300
3. Валюх В.М. Збірник психологічних тестових методик. В 2-х частинах. Ч.1. Стимульний матеріал / В.М. Валюх, О.В. Кулик // Київ : ГУВО МОУ Наук-метод. центр військової освіти, 2009. Вип. 308. - 115 с.
4. Віаніс-Трофименко К.Б. Підвищення професійної компетентності педагога / К.Б. Віаніс-Трофименко, Г.В. Лісовенко // Харків : Основа, 2007. 176 с.
5. Голуман Д. Емоційний інтелект / Д. Голуман // Чому він означає більше, аніж IQК.: Форс Україна, 2022. – 544 с.
6. Долінська Л.В. Розвиток професійної компетентності фахівців технічного профілю в системі освітнього середовища коледжу / Л.В. Долінська, В.В. Ковальчук // Одеса: ТЕС, 2022. - 190 с.
7. Долінська Л.В. Розвиток професійної компетентності фахівців технічного профілю в системі освітнього середовища коледжу / Л.В. Долінська, М.О. Носко // Гуманізація навчально-виховного процесу.

- Збірник наукових праць ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». – Вип. 6 (86). – Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2018. – С. 13-25.
8. Долінська Л.В. Вступ в теорію інформаційно-вимірювальних систем. Використання статистичних методів (навчальний посібник) / Л.В. Долінська, В.В. Ковальчук, А.М. Клименко // Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 102 с.
 9. Дьомін К. П. Вплив музичних і пісенних звуків на емоційний стан і здоров'я людини / К. П. Дьомін, С. П. Дьомін, О.С. Стеценко // Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету, вип.10, Ч.І, 2009. – С. 23-29
 10. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога сім'ї: навчальний посібник / З. Г. Кісарчук, О. І. Єрмусевич // К. : Главник, 2006. – 128 с.
 11. Ковальчук В. В. Основи системного аналізу / В.В. Ковальчук // Одеса: ТЕС, 2019. – 197 с.
 12. Кокур О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності (монографія) / Кокур О.М. // К.: Міленіум, 2004. – 265 с
 13. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності (підручник для студентів вищих навчальних закладів) / М.С. Корольчук // К: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с
 14. Лозниця В.С. Психологія менеджменту (навчальний посібник) / В.С. Лозниця // Київ : ТОВ «УВПК«ЕксОб». 2013. - 151 с.
 15. Нечай С. Методичні особливості формування професіоналізму майбутніх вихователів у питаннях музичного виховання дітей дошкільного віку / С. Нечай // Вища школа, 2008. – №10. – С. 66-72.
 16. Психологія (підручник) / за ред. Ю. Л. Трофімова. – К., 2000. – 234 с.
 17. Пальчевський С.С. Акмеологія: навч. посібн. для студентів вищих навчальних закладів / С.С. Пальчевський // Київ: Кондор, 2018. – 398 с.

18. Падалка О.С. Педагогічні технології (навчальний посібник) / О.С. Падалка, А.М. Нісімчук, І.О. Смолюк, О.Т. Шпак // К.: Українська енциклопедія, 2005. – 254 с.
19. Педагогічна майстерність (підручник) / за ред. І.А.Зязюна // К.: Вища школа, 1997. – 349 с.
20. Педагогічні технології. Досвід та практика: довідник. Полтава: ППДОПП, 1999. – 376 с.
21. Педагогіка вищої школи (навчальний посібник) / Бужина І.В. та ін. Одеса: ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2012. – 344 с.
22. Педагогічні технології у неперервній професійній освіті (монографія) / Ред. С.О. Сисоєва та ін. // К.: ВПОЛ, 2015. – 502 с.
23. Сериков В.В Професійна компетентність викладача вищого навчального закладу: психолінгвістичний вимір / В.В. Сериков // Психолінгвістика, 2016. – Вип. 20 (1). – С.193-203.
24. Сковорода Григорій: Повна академічна збірка творів / За ред. проф. Л. В. Ушкалова // Харків: Майдан, 2017. – 1400 с.
25. Стеценко О.С. Зцілення людини словом, музикою і піснею: навчальний посібник /О.С. Стеценко // Кіровоград: ЦУВ, 2008 – 76 с.
26. Стеценко О.С. Музика і пісня – енергетично-інформаційні вібрації звуків / О.С. Стеценко, В.М. Пестунов // Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету, 2017. – Вип.10, Ч.І – С.55-59
27. Стеценко О.С. Зцілення людини словом музикою і піснею /О.С. Стеценко // Кіровоград: ЦУВ, 2008. – 76 с.
28. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи (навчальний посібник); 2-ге вид., доп. / М.М. Фіцула // К.: Академвидав, 2010 .– 454 с.
29. Хорев І.О. Методи математичної статистики у педагогіці (навчальний посібник) / І.О. Хорев // К.: ВГІНАОУ, 2010. – 88 с.
30. Шабутін С.В. Зцілення музикою / С.В. Шабутін, С.В. Хміль, І. В. Шабутіна // Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. – 192 с.

31. Ягупов В.В. Педагогіка (навчальний посібник) / В.В. Ягупов // К.: Либідь, 2002. – 560 с.
32. Achor Sh. etc. Harvard Business Review Guides «Emotional Intellect» / Sh. Achor, S. Barseid, P. Bregmann, E.Brodski, E.Bruks, L. Vaiss, M.Valkur, E.Gallo, M.Gilen, D. Goleman, Sh.Danlap, L.Devi, K.Djermer, S.Devid // Eds. Mann etc., 2019 (online) ISBN: 978-5-00117-879-8
- 33.Astrom K. J. Adaptive Control / K. J. Astrom and B. Wittenmark // , Addison-Wesley, 2d ed. 1994. – 189 p.
- 34.Brodski A. You're smarter than you think / A. Brodski, S. Epshtein // NY: Simon Schuster, 1993. – P.16-199
- 35.Dolins'ka L.V. Pedagogical conditions of training of specialists of the technical profile to carrying out study in higher education shool / L.V. Dolins'ka // «East - West» Higher Education GmbH. Vienna (Austria), 2018. – Issue 3(4). – P.157–160.
36. Goleman D. The Brain and Emotional Intelligence и Leadership: Selected Writings, More Than Sound / D. Goleman // NY Press, 2005. – P.11-156
37. Ekman P. An argument for the basic emotions / P. Ekman // Cognition an Emotion, 2002. – V.6. – 175 p.
38. Socrates L.J. The Public Conscience of Golden Age Athens / L.J. Socrates // The Rosen Publishing Group, 2015. – 112 p.
39. Patti S. UCLA Library Information Competence at UCLA / S. Patti, C. Caravello, Gomez E., J. Herschman, E. Mitchell// Rep. of a Survey Project. [Electronic resource]. <http://escholarship.org/uc/item/4v06j4z5#page-7>
40. Petridis K. etc. Subarachnoid Hemorrhage in Germany Between 2010 and 2013: Estimated Incidence Rates Based on a Nationwide Hospital Discharge Registry // Petridis A.K., Lieshout J.H., Fischer I., Marcel, Kamp A.// World Neurosurg, 2017 Aug;104:516-521 doi: 10.1016/j.wneu.2017.05.061
41. Ueberwimmer M. Generational Theory: Cross-Cultural Approach / M. Ueberwimmer, T. Blyznyuk // Economics of Development, 2016. – №2 (78). – P. 44-48.

Додаток 1

Тест проф. К. PETRIDIS [5; 40]

Тести на емоційний інтелект (EI), що запропонований професором К. Петрідісом, оцінюють здатність особистості усвідомлювати та розуміти свої емоції і почуття інших людей та використовувати ці навички у взаємодії з оточуючими. Цей детальний тест на визначення емоційного стану особистості розглядає 15 компонентів та використовує особистісно-орієнтований підхід до вивчення EI музиканта-аматора, який частково збігається з елементами науково підтвердженої системи особистості [40].

Детальний тест на емоційний інтелект від IDR Labs (IDR-GEIT) був розроблений IDR Labs International. Тест IDR-GEIT спирається на дослідження психолога К. Петрідіса та його колег за сприяння університетського коледжу Лондона. Цей EQ-тест (для визначення emotional coefficient) спирається на теорію емоційного інтелекту, що детально описана у роботі [5]: як люди розпізнають та розуміють свої емоції та почуття інших людей. Нещодавні дослідження показали тісний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та соціальною поведінкою, стресової стійкістю, хорошим настроєм, ефективним прийняттям рішень та лідерськими здібностями.

Нами виокремлено зі структури EI так само, як і цього тесту компоненти, що виділені курсивом з підкресленням: адаптивність, самоствердження, емоційне сприйняття, вираження емоцій, вирішення проблем саморегуляції, контроль імпульсів, міжособистісні стосунки, самоповага, самомотивація, соціальна відповідальність, стресова стійкість, емпатія, задоволення від життя, оптимізм.

Організація проведення тесту IDR-GEIT на емоційний інтелект – безкоштовний онлайн-тест – може бути використаний для вивчення психологічних явищ в інформативних та навчальних цілях.

№	Питання	Не згоден на ... (%)			Згоден на ... (%)	
		100	50	10	50	100
1	У мене добре виходить відображати почуття інших					
2	Інші вважають мене оптимістом					
3	Я не та людина, яка здається при перших невдачах					
4	Інколи мені важко відстоювати свої права					
5	Мені бракує впевненості в моїх рішеннях та судженнях					
6	Я можу пристосуватися до будь-яких ситуацій та різного соціального оточення					
7	Я тримаю інших людей на емоційній відстані					
8	Я не часто розумію, що відчувають інші					
9	Я почуваюся невпевнено щодо своїх соціальних навичок					
10	Мене потрібно контролювати під час монотонної роботи, щоб я не втратив(-ла) обертів					
11	Навіть коли мене щось дратує, я часто спершу оцінюю емоційний стан інших перед тим, як відреагувати на їхні дії					
12	Я задоволений(-а) своєю особистістю, розумом та зовнішнім виглядом					
13	Мені ще потрібно багато чого змінити у своєму житті, щоб бути повністю задоволеним(-ою)					
14	Я легко вселяю ентузіазм в інших					
15	Я легко вловлюю емоційні сигнали інших					
16	Я добре працюю у команді					
17	Я утримуюся від виконання неякісної роботи через нудьгу чи бажання завершити завдання якнайшвидше					
18	У мене виходить краще за інших залишатися спокійним(-ою) у складних ситуаціях					
19	Я маю здатність нестандартно мислити					

20	Я щиро та відкрито виражаю свої почуття					
21	Я вважаю, що існує один правильний спосіб вирішення більшості проблем					
22	Я часто можу розгубитися при знайомстві з новими людьми					
23	Я легко розповідаю про свої почуття іншим, не соромлячись і не ніяковіючи					
24	Я задоволений(-а) тим, ким я є					
25	Я рідко дію, не подумавши					
26	Я можу вплинути на дії людини таким чином, що це допоможе досягнути наших спільних цілей					
27	Загалом я життєрадісна та бадьора людина					
28	Інколи у мене виникають бажання, яким дуже важко протистояти					
29	Я часто поступаюся у конфлікті, навіть коли знаю, що маю рацію					
30	У мене хороша думка про себе, незважаючи на декілька самозвинувачень протягом дня					
31	Спершу я думаю, а потім дію					
32	Я охоче виражаю свої емоції через міміку, жести та слова					
33	Мені легко поставити себе на місце інших					
34	Я легко справляюся з стресом та напругою					
35	Близькі відносини часто завершуються для мене розчаруванням					
36	Мені легко попросити те, що я хочу					
37	Я легко втрачаю мотивацію до роботи, якщо за це не очікується винагорода					
38	Я не та людина, яка інтуїтивно відчуватиме почуття інших					
39	Я не можу точно оцінити мій рівень стресу					
40	Я можу змінити свій підхід відповідно до ситуації					
41	Я часто приймаю рішення інтуїтивно					
42	Я відчуваюся досить комфортно у більшості ситуацій					

43	Я лише радий(-а) неочікуваним подіям					
44	Мені важко будувати відносини з іншими					
45	У мене позитивне бачення свого майбутнього					
46	На даний момент я задоволений(-а) своїм життям					
47	Інколи у мене трапляються різкі перепади настрою, які мені важко контролювати					
48	Мій емоційне здоров'я в повному порядку					
49	Інколи у мене трапляються нервові зриви, які мені важко контролювати					
50	Я приховую свої емоції від інших					
51	Я витрачаю багато часу, роздумуючи про погані речі, які трапилися зі мною					
52	Я добре розумію свої почуття					
53	Я рідко можу розгубитися навіть у стресових ситуаціях					
54	Я рідко справді щасливий(-а) чи задоволений(-а)					
55	Я починаю хвилюватися, коли задумуюся про своє майбутнє					
56	У мене добре виходить впливати на почуття інших					
57	Я легко виходжу з себе чи починаю переживати через щось					
58	Я вважаю, що у мене хороші відносини з іншими людьми					
59	Мені легко контролювати свої емоції					
60	Я щиро та відкрито виражаю свої почуття					

Додаток 2 [32]

В основі тесту — підтверджене дослідженнями твердження, що стресостійкі люди мають переваги в трьох аспектах: *труднощі, контроль і зобов'язання*. Тест допоможе проаналізувати свої сильні та слабкі сторони в цих трьох сферах і зрозуміти, як розвиватися далі (оберіть варіанти відповіді, запишіть їх і підрахуйте бали відповідно до інструкції, що наведена наприкінці).

Тест взято з книги [32]

Блок 1. Труднощі

1. Вам сказали, що ви не отримаєте підвищення, на яке сподівалися, бо інший кандидат більше підходить заявленим вимогам.
 - А) Ви засмучені, але нічого не скажете.
 - Б) Визнаєте, що розчаровані, і попросите докладних пояснень.
 - В) Запитаєте, над чим попрацювати, щоб отримати шанс на підвищення в майбутньому.
2. Ви дізналися, що ваша компанія відкриває офіс у великому місті. Це складний ринок, але у вас достатньо досвіду, щоб очолити новий підрозділ.
 - А) Ви розглядаєте ризики і вирішуєте відмовитися від цієї можливості.
 - Б) Обговорюєте з кимось аргументи за і проти.
 - В) Приймаєте виклик.
3. Важливий клієнт повідомляє, що віддав контракт, в який ви вклали багато сил, конкуренту.
 - А) Ви говорите команді, що для залучення клієнта було вжито всіх можливих зусиль.
 - Б) Викидаєте невдачу з голови і вирішуєте змиритись із тим, що ряд обставин, якими клієнт керувався при виборі, знаходиться поза зоною вашого контролю.
 - В) Аналізуєте цей досвід і починаєте краще розуміти, як працювати з цим клієнтом в майбутньому.

Блок 2. Контроль

4. Ви підслухали неприємну розмову про себе.
 - А) Ви робите вигляд, що це вас не хвилює.
 - Б) Нагадує собі, що ці люди вас погано знають.
 - В) Спокійно підходите і питаєте, чому вони так думають.
5. У п'ятницю вдень керівник підходить до вас із терміновою справою: у понеділок вранці у нього зустріч з клієнтом, і до цього часу йому від вас

потрібна передпроектна підготовка. На вихідні у вас запланований похід із родиною.

А) Ви погоджуєтеся все зробити, не згадуючи про свої плани.

Б) Повідомляєте про власні плани, але погоджуєтесь усе зробити, після того як керівник пояснить, наскільки його доручення важливо.

В) Пояснюєте керівникові, що обіцяли рідним провести вихідні з ними, і питаєте, чи не міг би він перенести зустріч на вівторок.

6. На роботі зростає рівень стресу — занадто багато термінових дедлайнів, вимог і понаднормової роботи.

А) Ви втішаєте себе: «Нічого, все налагодиться».

Б) Намагаєтесь перекласти частину роботи на колег.

В) Вимагаєте відпустку для відновлення — оплачувану або за свій рахунок.

Блок 3. Зобов'язання

7. Найкращий друг каже, що турбується про ваше здоров'я, і пропонує записатися разом із ним у фітнес-клуб.

А) Ви відповідаєте: «Ні, дякую, у мене все нормально».

Б) Погоджуєтесь, що ідея непогана, і відмічаєте у календарі, що треба про це подумати.

В) Прислухаєтесь до думки друга і йдете разом з ним у клуб.

8. «Донька» вашої компанії робить запит на фінансові та технічні ресурси для підтримки місцевої школи. Миттєвої вигоди компанії це не принесе, але це цінна можливість створити репутацію соціально відповідального роботодавця.

А) Ви відхиляєте запит на підставі високих витрат.

Б) Обіцяєте подумати про це.

В) Даєте згоду і телефонуйте другу з банку, щоб порадитися з приводу запуску ініціативи.

9. На початку вашої кар'єри ви поставили собі мету — до п'ятдесяти років стати головним менеджером в одній із крупних компаній. Годинник цокає: вам сорок вісім, а ви всього-на-всього начальник відділу.

А) Ви вирішуєте змиритись із нинішнім станом речей і не сумувати.

Б) Продовжуєте прагнути вперед, злегка втримавши амбіції.

В) Обмірковуєте, як досягти мети.

Підрахунок балів

1) Підрахуйте кількість варіантів «А», «Б» і «В» окремо в кожному блоці.

2) Помножте:

- кількість «А» — на 1;
- кількість «Б» — на 2;
- кількість «В» — на 3.

3) Підрахуйте загальну суму балів по кожному блоку.

Результати тесту

Блок 1. Труднощі

Якщо ви набрали **7-9 балів**: ви берете із труднощів користь і сприймаєте невдачі як новий досвід. У вас хороші стосунки з людьми.

Якщо ви набрали **1-6 балів**: вам треба вчитися отримувати користь із труднощів і дивитися на них конструктивно. Якщо вас спіткала невдача, вважайте її не трагедією, а можливістю чогось навчитися. Пам'ятайте, як важливо налагоджувати добрі стосунки з людьми.

Блок 2. Контроль

Якщо ви набрали **7-9 балів**: ви знаєте, що можете, а що не можете контролювати, і для вирішення емоційно складних проблем берете ситуацію у свої руки. Ви маєте широкий погляд на життя і вмієте встановлювати межі.

Якщо ви набрали **1-6 балів**: вчіться розрізняти, що ви можете, а що не можете контролювати, за допомогою коуча або психотерапевта. При виникненні емоційно складних проблем намагайтеся брати ситуацію в свої руки. Сприймайте удари долі з гумором. Встановіть кордони в професійному та особистому житті, щоб уникнути вигорання. Перекладайте частину обов'язків на підлеглих.

Блок 3. Зобов'язання

Якщо ви набрали **7-9 балів**: ваші цілі мають для вас значення, і ви зберігаєте добрі стосунки з близькими людьми. Ви впевнені, що важливо підтримувати здоров'я й баланс, і поза роботою ведете активний спосіб життя.

Якщо ви набрали **1-6 балів**: з'ясуйте свої пріоритети і спрямуйте зусилля на їх реалізацію. Намагайтеся проводити більше часу з близькими людьми. Сформууйте здорові звички: щодня робіть зарядку, дотримуйтеся режиму сну й опануйте техніки релаксації. Не ігноруйте проблеми!