

Бриль О.О.

Психологічні особливості емоційного стану музикантів-аматорів. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична Академія», Одеса, 2024 рік

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

Анотація.

Диференціація індивідуальних психологічних властивостей людини, підліткового або молодого віку, показує, що ознаки розладів, що викликані поточною широкомасштабною війною в Україні, 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.

На сучасному етапі широкомасштабної війни в Україні проти росії має особливе значення потреба у психологічній допомозі. Це актуально не лише для військовослужбовців ЗСУ, які захищають нашу землю, але й для цивільного населення, яке відчуває сталу глибоку тривогу по причині російських ракетних атак по містах і селах всієї України.

За останні два роки повномасштабної війни, м. Одеса знаходиться у «лідерах» за кількістю повітряних тривог. Такі обстріли ракетами та шахедами вже набули певної системності з боку агресора. Сьогодні це, у свою чергу, істотно впливає на емоційний стан одеситів і гостей нашого міста.

Спектр емоційного стану людини є досить широким. Науковцями виокремлено такі складові емоційного стану як: 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. Зазначені складові емоційного стану чітко визначені у роботі [5]. Нами виокремлено ті компоненти ЕС людини, які можливо було кількісно оцінити шляхом використання тесту, запропонованого К. Петрідісом [40]: «адаптивність», «оптимізм», «емпатія», «емоційне сприйняття», «стресова стійкість».

Емоції, як відомо, народжуються в центральних ділянках мозку. Дуже важлива роль в цьому процесі гіпоталамусу. 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.

В умовах викликів сьогодення дослідження емоційного стану людини, визначення тих факторів, що позитивно впливають на нього є непересічною і доволі складною, але надзвичайно актуальною, задачею. Велике значення тут має виокремлення ефективного впливового інструментарію, наприклад, музики, для стабілізації і, навіть, отримання позитивної динаміки емоційного стану людини. Дослідження впливу музики (наприклад, навчання грі на гітарі) на емоційного стану особистості, його основних складових, є доволі важливим і актуальним.

Метою дослідження є обґрунтування теоретичного вивчення та емпіричного визначення динаміки емоційного стану особистості на прикладі музикантів – аматорів, які знаходяться в умовах широкомасштабної війни в Україні.

У контексті цієї мети була поставлена задача: розробити систему організаційних заходів психолого-профілактичної спрямованості, шляхом вивчення музики, з залученням суб'єктів-аматорів із психологічними запитами, в умовах сучасних викликів війни, з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Завданнями дослідження є:

- обґрунтування обраних методичних підходів, методів і методик дослідження;

- опис процедури дослідження;
- теоретичне дослідження складових емоційного стану музиканта аматора таких, як «адаптивність», «оптимізм», «емпатія», «емоційне сприйняття», «стресова стійкість»;
- емпіричне дослідження динаміки компонент емоційного стану респондентів – музикантів-аматорів;
- обґрунтування науково-практичних рекомендацій щодо покращення емоційного стану музикантів-аматорів.

Об'єкт дослідження – сфера емоційного стану особистості, яка відвідує заняття з музики – гра на гітарі.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного стану музикантів-аматорів.

Методологічна база дослідження – використанні методи опитування та анкетування; узагальнення, систематизації, класифікації, ранжування, пояснення, метод статистичної обробки результатів психологічного дослідження, графічний метод опису – для наочного представлення результатів дослідження.

Важливим методологічним підґрунтям магістерської кваліфікаційної роботи є наукові праці вітчизняних і зарубіжних науковців, які досліджували ЕС людини.

Елементами наукової новизни магістерського дослідницького проекту є: уточнено уявлення щодо психологічної сутності емоційного стану особистості, яка займається музикою – грою на гітарі. Розширено та доповнено наукові знання стосовно поведінки людини у стресовій ситуації. Запропонована дієва методика занять музикою, що впливає на динаміку складових емоційного стану респондентів.

Практичне значення одержаних результатів є у виділенні етапів формування музичних навичок, що дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги людині, враховуючи її захоплення музикою. Результати, отримані в ході дослідження, можна використовувати у просвітницькій роботі, при наданні психологічної допомоги людині.

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.

За результатами анонімного анкетування автором було встановлено, що під час проведення занять музикою – гри на гітарі: надзвичайно важливою потребою є налагодження спокійного емоційного стану шляхом залучення до вивчення певних музичних творів; це є для всіх респондентів дуже важливим елементом профілактики психологічних розладів.

Слід підкреслити, що самоствердження, самореалізація, самоактуалізація музиканта-аматора стали надважливими факторами для опитаних.

За результатами анкетування було встановлено, що корегування емоційного стану респондентів шляхом навчання музиці, доволі сильно вплинуло на їхнє особисте життя. Набуття нового творчого досвіду, «емоційна розрядка» у формі гри на гітарі, мало велике значення задля профілактики психологічних зривів. Крім цього, стати частиною психологічного дослідження, увійти до складу експериментальної групи, для музикантів-аматорів стало надзвичайно важливим практичним досвідом.

Отже, емоційний стан музикантів-аматорів (вивчення його динаміки, що відбулася завдяки музичним заняттям – гри на гітарі) досліджений нами через потребу профілактики психологічних зривів особистості, що спровоковані військом станом в Україні.

Слід зазначити, що активізація ракетних атак на Одещину у липні 2023 року вплинула на показники емоційного стану респондентів контрольної та

експериментальної груп. Тести показали, що такі характеристики, як «адаптивність» та «оптимізм» для респондентів контрольної та експериментальної груп у цей час були майже однаковими. Це свідчить, що вплив музики у такий екстремальний момент життя все ж таки є несуттєвим.

А от прояв «емоційного сприйняття» дійсності (рис.2.4) та «вираження емоцій» (рис.2.5) для музикантів-аматорів у липні 2023 року перевищували на 45% і 40%, відповідно, аналогічні показники для респондентів контрольної групи. Більше того, «емпатія» мала від'ємний результат: музиканти-аматори мали нижчим на 15% цей показник (рис.2.7), ніж учасники з контрольної групи. Це свідчить про формування досить тонкої психологічної будови життєвого контенту творчих особистостей до яких ми відносимо і музикантів-аматорів. Але щодо стресової стійкості (рис.2.8) музикантів маємо результат подібний до «емоційного сприйняття» дійсності та «вираження емоцій» респондентів.

Отримані нами результати досліджень дозволили виокремити і запропонувати практичні рекомендації щодо збереження емоційної рівноваги особистості. Так, рівень стресової стійкості респондентів ЕГ був оцінений за тестом, що можна завантажити за безкоштовним посиланням (тест взято з книги «HBR Guide. Емоційний інтелект» [32]. Саме цей тест став підґрунтям до конкретних пропозицій, що спрямовані на підвищення стресової стійкості людини.

Тому, ми наголошуємо на тому, що необхідно обов'язково впроваджувати профілактичні методики зміни емоційного стану особистості, зокрема, засобами музики, навчити людей відновлювати та підтримувати власний нормальний психологічний стан.

Підтримка нормального психологічного стану особистості в умовах широкомасштабної війни в Україні – це, власне, система певних психологічних, соціальних, музично-педагогічних засобів, способів і методів допомоги релаксації емоційного стану людини.

Метою підтримки нормального емоційного стану особистості є нормалізація психоемоційного стану для оптимізації її зусиль щодо реалізації

будь-якої соціальної діяльності, надання поштовху до формування готовності людини подолати стресову ситуацію. Технології відновлення нормального емоційного стану особистості мають на меті відновлення їх працездатності, особливо після складних стресових ситуацій, – допоможуть зняти стан психічної пригніченості, швидше відновити витрачену нервову енергію, знизити рівень нервово-психічної напруженості, – й тим самим вплинуть на прискорення процесів відновлення в інших органах і системах організму.

За результатами наукового дослідження автором зроблені наступні висновки, а саме:

1) теоретичний аналіз наукових джерел з питань визначення ступеня взаємозв'язку між емоційним станом та соціальних параметрів особистості (адаптивність, оптимізм, емпатія, емоційне сприйняття, вираження емоцій, стресова стійкість) музикантів – аматорів дозволив з'ясувати тісний взаємозв'язок між ними.

2) практичний підхід орієнтований на розроблення системи організаційних заходів психолого-профілактичної спрямованості, шляхом вивчення музики, з залученням суб'єктів-аматорів, що довело свою ефективність. Емоційний стан людей із психологічними розладами, що викликані широкомасштабною війною в Україні, може бути скорегований з урахуванням індивідуальних особливостей людини шляхом залучення до занять музикою, зокрема, гри на гітарі.

3) індикаторами емоційного стану особистості є такі поняття, як «адаптивність», «оптимізм», «емпатія», «емоційне сприйняття», «стресова стійкість».

4) складена дієва програма емпіричного дослідження. Відібрано апробований психолого-діагностичний інструментарій, спрямований на діагностику емоційного стану музикантів-аматорів.

5) вивчена і встановлена позитивна динаміка психологічних характеристик емоційного стану музикантів-аматорів.

6) запропоновано практичні рекомендації щодо покращення емоційного стану особистості.

7) отримані результати підтверджені за допомогою статистичного аналізу.

Підводячи загальний підсумок, слід наголосити на тому, що сприйняття музики – це, все ж таки, складний психологічний процес. 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. Мова музики є зрозумілою багатьом людям. Мова музики не лише впливає, але й визначає емоційний стан особистості.

Науково, за допомогою комп'ютерної томографії встановлено, що музика впливає на конкретні ділянки людського мозку. 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, а отже вона може відновлювати емоційний нормальний стан людини, що і було доведено у ході чинного магістерського дослідження.