

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО» (м. Одеса)
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО
ФАКУЛЬТЕТУ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції
19-20 травня 2023 року

Одеса
ФОП Бєлий А.Є
2023

УДК 159.9: 37.015.3

ББК 88.4

А 43

Друкується згідно рішення Вченої ради Соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Протокол № 6 від 24.02.2023 р.)

Актуальні проблеми життєвого та професійного само-
А 43 **здійснення особистості** : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. 168 с.

ISBN 978-617-7757-55-8

Редакційна колегія

Саннікова О. П. – *доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології; відповідальний редактор;*

Василенко І. В. – *кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології;*

Санніков О. І. – *доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології.*

Матеріали збірника містять результати теоретико - емпіричних досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи студентів, аспірантів та науковців, які навчаються і працюють у закладах освіти України.

Для студентів, аспірантів, молодих науковців, психологів, педагогів та широкого кола зацікавлених осіб.

За зміст та помилки, що можуть зустрічатися в тексті статей, несуть відповідальність автори.

ISBN 978-617-7757-55-8

© Університет Ушинського, 2023

М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : збірник наукових праць. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. № 16(61). С. 87-98.

8. Фрейд З. Про запровадження поняття «нарцисизм». *Психологія несвідомого* : [Електронний ресурс]. 2006. С. 39-73. URL : <https://cutt.ly/nwpMvuD2>.

9. Jonason P. K., Krause L. The emotional deficits associated with the Dark Triad traits: Cognitive empathy, affective empathy, and alexithymia. *Person. and Individ. Diff.* 2013. V. 55, 532-537.

10. Morf C. C., Rhodewalt F. Die Paradoxa des Narzissmus ein dynamisches selbstregulatorisches Prozessmodell. *Narzissmus Grundlagen – Störungsbilder – Therapie*. Stuttgart-N.Y. : Schattauer Published, 2006. Pp. 308-347.

11. Paulhus D. L., Williams K. M. The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and Psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 2002. V. 36, 556-563.

12. Sannikova O. Individual-typical variations of narcissism. *Наука і освіта*. Одеса. 2017. № 11/CLXIV. С.179-186.

13. Sannikova O. P., Sannikov O. I., Husak L. I. Features of decisiveness in individuals with different emotional disposition. *Georgian Medical News*. 2020. № 4 (301). P. 136-142.

УДК:159.923

ВПЛИВ ЗВУЧАННЯ ЕТНІЧНИХ МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

Меленчук Н. І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Мамонт-Завьялова Н. П.

*здобувачка другої вищої освіти соціально-гуманітарного
факультету Університет Ушинського*

Анотація. В статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей емоційного стану осіб під впливом етнічних музичних інструментів. Досліджено специфіку емоційного стану в групах осіб до прослуховування та після зву-

чання етнічних музичних інструментів. Показано, що представники групи осіб після звучання етнічних музичних інструментів більшою мірою схильні до емоційного тону, ніж представники групи осіб до звучання етнічних музичних інструментів, які виявили негативний емоційний стан, незадовільність, напругу та неспокій. Доведено, що звучання етнічних музичних інструментів має позитивний вплив на емоційний стан особистості.

Ключові слова: емоційний стан, психічний стан, музичні інструменти, особистість.

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що сьогодні, як ніколи, особливої актуальності набуває розробка засобів позитивного впливу на емоційний стан особистості, серед яких особливе місце займає музична терапія. Музика має унікальні можливості впливу на емоції і настрої особистості. Вона може підняти настрої, заспокоїти, збудити, збагатити емоційний ефект через асоціацію з певними культурними традиціями та контекстами. Вивчення впливу етнічних музичних інструментів на емоційний стан особистості має значення не тільки в контексті музичної терапії, але й у розумінні музикознавства та психології. Це поле досліджень дозволяє краще розуміти, як музика впливає на емоції, настрої та психологічний стан особистості, особливо з огляду на її культурні та соціокультурні контексти.

Аналіз актуальних досліджень. Сьогодні музична психологія і терапія є досить розповсюдженими за кордоном і впроваджуються на вітчизняних теренах. Так, цілющу дію музики помітили ще у Стародавніх Китаї, Єгипті та Греції. У XI столітті видатний учений, лікар та музикант Авіценна один із розділів своєї енциклопедії «Канон лікарської науки» присвятив лікуванню звуком. Значно пізніше, у 1621 році, англійський мислитель Роберт Бертон у творі «Анатомія меланхолії» висловив думку, що музика здатна цілюще впливати на людський організм, а саме – лікувати деякі нервові розлади. М. Гераці ще у XII столітті використовував музику в лікуванні душевнохворих людей. Він стверджував, що музичні ритми полегшують їх страждання. У XIX столітті музичну терапію почали застосовувати на практиці європейські психологи, і лише у середині XX-го нею зацікавилися науковці (Драганчук, 2016).

Українська школа, яка з'явилася в XIX столітті, теж взяла

участь у дослідженнях музикотерапії. Так, В. Сухомлинський зазначав, що пізнання світу почуттів неможливе без розуміння й переживання музики, без глибокої духовної потреби слухати музику і діставати насолоду від неї. Він же наголошував, що без музики важко переконати людину, яка вступає в світ, у тому, що людина прекрасна, а це переконання, по суті, є основою емоційної, естетичної, моральної культури (Комашевська, 2017).

У руслі сучасної психологічної та музично-педагогічної думки (В. Леві, В. Петрушин, М. Роджерс, О. Рудницька) питання вивчення закономірностей музичного сприймання почало набирати розмаху в системі «музика-слухач» при створенні психокорекційних та профілактичних програм для сприяння особистісного розвитку, полегшення процесів емоційного оздоровлення, вирішення внутрішніх конфліктів, пробудження творчого начала тощо (Гапон, 1998; Калиниченко, 2016; Підлипна, 2009; Черножук, 2010).

С. Петрушин розробив концепцію музично-раціональної психотерапії, в якій поєднав наукові відкриття і давні методики, ґрунтуючись на стані людини в цілому. В. Бехтерєв довів, що якщо встановити механізми впливу музики на організм, то можна викликати або послабити збудження. Узбецький учений Мірзакарім Норбеков показав, що здоров'я залежить від емоційного центру людського організму. Він зазначав, що музика перемагає хаос, що знаходиться усередині людини, і гармонізує її емоційну сферу (Драганчук, 2016).

В цьому дослідженні ми досліджуємо вплив саме етнічних музичних інструментів на емоційний стан особистості.

Етнічні музичні інструменти мають унікальні звучання і відрізняються від традиційних інструментів, що широко використовуються у популярній музиці. Ці звуки можуть викликати різні емоції у слухачів. Наприклад, дзвінкі звуки струнних інструментів можуть створювати відчуття спокою та релаксації, тоді як ритмічні барабани можуть викликати радість та енергію.

Деякі етнічні музичні інструменти можуть спонукати до розслаблення, заспокоєння та зниження рівня стресу. Їх мелодії та звуки можуть створювати атмосферу гармонії та спокою, що допомагає знижувати напругу і покращувати настрій. З іншого боку, динамічні та ритмічні звуки етнічних інструментів можуть стимулювати енергію, підвищувати настрій та викли-

кати радість. Такі музичні інструменти можуть бути використані для підтримки та підняття настрою, активізації та мобілізації особистості. Крім того, в роботі з етнічними музичними інструментами важливо враховувати культурний контекст, адже кожна культура має свої особливості, символіку та асоціації. Такі асоціації можуть впливати на сприйняття та емоційну реакцію особистості.

Вивчення емоційної значущості таких елементів музики, як ритм тональність, показало їх здатність викликати стан, адекватний характеру подразника: мінорні тональності виявляють депресивний ефект, швидкі пульсуючі ритми діють збудливо і викликають негативні емоції, м'які ритми заспокоюють, дисонанси збуджують, консонанси заспокоюють тощо.

Між ритмом руху і ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок. Фізіологічний вплив музики на людину пов'язаний з тим, що нервова система, опорно-рухова система, зокрема мускулатура, мають здатність засвоєння ритму. Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як в руховій, так і вегетативній сфері. Кожен орган людини резонує на певній частоті, що відповідає певній ноті. Коли орган перестає вібрувати на необхідною частоті, виникає порушення роботи органу, що іноді може призвести до летального результату.

Таким чином, звучання музичних інструментів може надавати позитивний вплив на фізичне здоров'я особистості, включаючи зниження рівня стресу, зниження рівня болю та поліпшення сну.

Отже, метою даного повідомлення є висвітлення результатів емпіричного дослідження особливостей емоційного стану осіб під впливом прослуховування етнічних музичних інструментів.

Методи дослідження. Для діагностики показників емоційного стану було обрано методику «Оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності» Т. А. Курганського, Т. А. Німчиніма. Методика оцінює такі психічні стани, як «психічна активація», «цікавість», «емоційний тонус», «напруга» та «комфортність». Вона побудована на основі результатів факторного аналізу динаміки оцінювання обстеженими свого стану з використанням модифікованого стимульного матеріалу до методики САН. Відмінність від методи-

ки САН полягає в тому, що тут за допомогою математичних процедур виділено шкали вищевказаних станів незалежно від семантичної специфічності окремих слів і словосполучень, що здається. Стимульний матеріал методики складається з 20 пар протилежних за змістом визначень, що характеризують психічну активацію, інтерес, емоційний тонус, напругу та комфортність. Ступінь виразу кожного психічного стану позначаються як «високий», «середній» або «низький».

Емпіричне дослідження проводилось на базі езотерико-психологічного центру «Magic Pill CLUB». Всього в дослідженні взяло участь 30 осіб (відвідувачі езотерико-психологічного центру «Magic Pill CLUB» віком від 20 до 60 років).

В даному повідомленні йдеться тільки про результати якісного аналізу отриманих даних. Математико-статистична обробка результатів емпіричного дослідження проводилася за допомогою статистичної програми Microsoft Excel for Microsoft Windows і комп'ютерної програми математичної статистики IBM SPSS Statistics 26.0 for Windows 10.

Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Особливості емоційного стану осіб під впливом прослуховування етнічних музичних інструментів вивчалися за допомогою методу «профілів»

На рис. 1. представлені профілі емоційного стану груп осіб до звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС1) та після звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС2).

На осі ОХ розташовані показники емоційного стану, на осі ОУ – їх значення, що представляють усереднену оцінку кожного показника всіх представників виділених груп, виражену в сирих балах.

Візуальний аналіз показує своєрідність профілів, їх дзеркальне розташування один до одного, що показує наявність відмінностей в проявах емоційного стану в групах осіб, що вивчаються. Так, профіль групи осіб до звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС1) розташований у площині низьких значень, що свідчить про слабкий вираз проявів емоційного стану в зазначеній групі осіб. Профіль групи осіб після звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС2) знаходиться у зоні високих значень, що свідчить про високий рівень прояву емоційного стану в цій групі осіб.

Аналіз та порівняння профілів (рис. 1), власні спостереження за обстеженими, співбесіди з ними, інтерпретація авторів опитувальника дозволили нам описати специфіку емоційного стану груп осіб до звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС1) та після до звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС2).

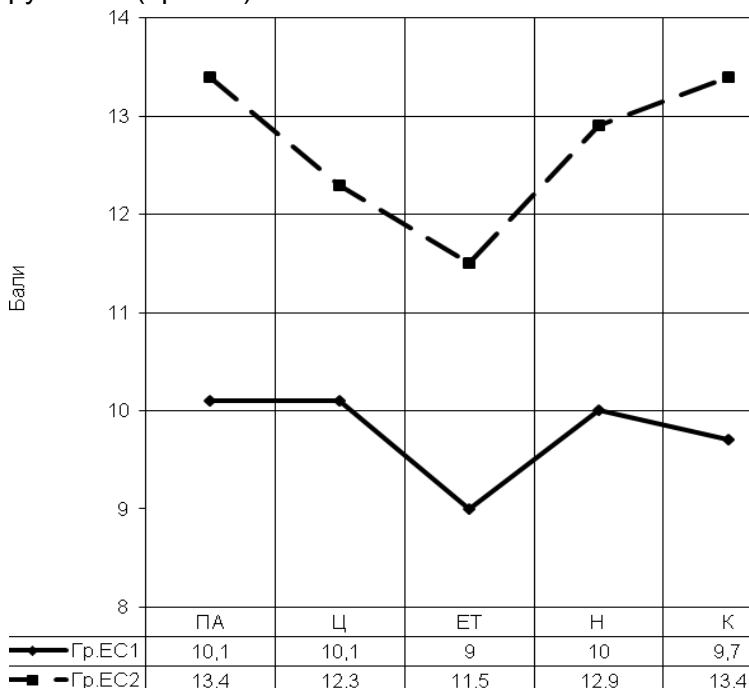


Рис. 1. Профілі емоційного стану груп осіб до звучання етнічних музичних інструментів (Гр. ЕС1) та після до звучання етнічних музичних інструментів (Гр. ЕС2).

Примітка: 1) $n=30$; 2) умовні позначення показників емоційного стану: ПА – практична активація; Ц – цікавість; ЕТ – емоційний тонус; Н – напруга; К – комфортність.

Представники групи осіб до звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС1) мають відсутність або обмежену можливість практичної активності. Вони виявили незацікавленість, неспроможність займатися конструктивними діями, бездіяльність (ПА-). У цих осіб спостерігався низький рівень захопленості та зацікавленості. В них відсутній інтерес до

подій, ідей, досліджень, нездатність виявляти цікавість до оточуючого світу (Ц-). У таких людей переважає негативний стан емоційної активності. Вони відчували себе досить пригніченими, сумними, роздратованими або, навіть, безнадійними (ЕТ-). У осіб до звучання етнічних музичних інструментів переважав підвищений рівень фізичної або психологічної напруги. Їм властива напруженість і тривожність (Н-). Вони схильні відчувати себе незручно, неспокійно або незадоволено з оточуючих умов або ситуацій (К-).

Отже, представники групи осіб до звучання етнічних музичних інструментів схильні відчували негативний емоційний стан, незадовільність, напругу та неспокій, що підтверджують низькі значення за всіма показниками емоційного стану.

У представників групи осіб після звучання етнічних музичних інструментів (Гр.ЕС2) спостерігається збільшення практичної активності. Вони стали відчувати себе більш продуктивними, ініціативними, енергійними, з'явилось бажання займатися корисними діями, професійними справами, досягати поставлених цілей (ПА+). Також в них виявився ентузіазм і бажання вивчати нові ідеї, отримувати нові знання, відкривати нові перспективи або досліджувати нові сфери. Вони можуть виявляти активний інтерес до оточуючого світу та бути мотивованою досліджувати нові горизонти (Ц+). Представникам цієї групи осіб характерні такі позитивні емоції, як радість, задоволення, вдячність тощо. Їм властивий оптимізм, життєрадісність та відкритість до нового досвіду (ЕТ+). Вони виявили внутрішню гармонію, відсутність тривоги та стресу. Це дозволяє їм знаходитись у стані розслабленості та відчувати фізичну й емоційну злагоду (Н+). Особи після звучання етнічних музичних інструментів відчували себе досить розслаблено, зручно та безпечно в своєму фізичному та психологічному середовищі. Це дозволяє їм отримувати задоволення від свого оточення, відчувати затишок у своїх взаєминах або відпочинку (К+).

Отже, представники групи осіб до звучання етнічних музичних інструментів виявили високий рівень за всіма показниками емоційного стану, що свідчить про наявність задоволеності, енергійності, спокою та гармонії.

Висновки:

1. Теоретично виявлено, що звучання музичних інстру-

ментів може надавати позитивний вплив на фізичне здоров'я та емоційний стан особистості.

2. Для діагностики показників емоційного стану було обрано методику «Оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності» Т.А. Курганського, Т.А. Німчиними.

3. За допомогою якісного аналізу отриманих даних було виявлено, що обстежені відрізняються специфічним поєднанням показників емоційного стану. Показано, що представники групи осіб після звучання етнічних музичних інструментів більшою мірою схильні до емоційного тону, ніж представники групи осіб до звучання етнічних музичних інструментів, які виявили негативний емоційний стан, незадовільність, напругу та неспокій.

Література

1. Гапон Н. Психотерапія емоційного життя засобами малюнку та музики. *Діалог культур: Україна у світовому контексті. Мистецтво і освіта : зб. наук. праць*. Вип. 3. Львів : Каменяр, 1998. С. 153-161.

2. Драганчук В. М. *Музична психологія і терапія : [навч. посіб. для студ. спец. «Музичне мистецтво»]* / Передм. Л. Кияновської; Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. 230 с. URL :https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9393/1/Drahanchuk_Muzychna_psyholohiya_terapiya_Posibnyk.pdf.

3. Калиниченко Я. Вплив слухання музики на психоемоційний стан підлітків. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3 (57). С. 172-181.

4. Комашевська С., Басюк Н. А. В. О. Сухомлинський про значущість музики й співу в гармонійному розвитку особистості. *Актуальні проблеми дошкільної та початкової освіти : зб. наук. праць* / за заг. ред. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 292 с.

5. Підлипна Л. *Терапія мистецтвом* / 2-ге вид., оновл. Івано-Франківськ : ОІППО; Снятин : ПрутПринт, 2009. 136 с.

6. Черножук Ю. Г. *Психологія творчості : [навч. посіб. для студ. пед. ВНЗ]*. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2010. 182 с.