

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ
РОБОТИ

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «магістр»
на тему:

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МУЗИЧНО
ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ

Виконала:
студентка 2 курсу 61 групи
напрямку підготовки 053 Психологія
Скорик Тамара Володимирівна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент
Примак Юлія Володимирівна

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2024

Здобувачка	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «___» _____ 20__ року.
Здобувачка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МУЗИЧНО ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ.....	7
1.1. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «емоційний інтелект	7
1.2. Музичні здібності та обдарованість особистості в науково- психологічній парадигмі.....	14
1.3. Психологічні механізми становлення музично обдарованої особистості в юнацькому віці	21
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МУЗИЧНО ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ	27
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження.....	27
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних	30
2.3.Психолого-педагогічні рекомендації для викладачів закладів вищої освіти щодо розвитку навичок саморегуляції музично обдарованих студентів.....	41
Висновки до другого розділу	49
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Проблематика сучасних досліджень у царині психології особистості свідчить про особливу увагу до емоційного інтелекту як важливого чинника успішного функціонування особистості у життєвому просторі. Емоційний інтелект інтерпретується як «інтегральна динамічна властивість особистісної ідентичності» (Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак), як прояв емоційної компетентності, зрілості, культури й креативності (В. Вілюнас, Т. Кириленко, О. Льошенко, С. Максименко, О. Саннікова, О. Чебикін).

У сучасних психологічних дослідженнях раціональне не протиставляється емоційній складовій особистості. Визнається, що емоція, як особливий тип знання, може дати людині можливість успішно пристосуватися до навколишніх умов, а також емоцію стали співвідносити з категорією інтелект. Емоції та інтелект здатні об'єднатися у своїй практичній спрямованості та сприяти більш гармонійному розвитку особистості.

Емоційний інтелект у найширшому розумінні поєднує у собі здібності особистості до ефективної взаємодії за допомогою розуміння емоцій оточуючих і вміння підлаштовуватися під їх емоційний стан. Це вміння володіти собою і вибудувати взаємодію виявляється незамінним, якщо йдеться про діяльність, яка має на увазі безпосереднє спілкування з оточуючими, що є важливим у соціальному житті людини. Якщо загальний інтелект є чинником академічної успішності, то високий рівень розвитку емоційного інтелекту дозволяє досягати професійного та життєвого успіху загалом. Мало дослідженим є питання впливу емоційного інтелекту на досягнення у сфері мистецької діяльності, особливо, коли мова йде про обдарованість.

Проблема обдарованості та творчих здібностей особистості досліджувалась як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями (О. Антонова, Ф. Гальтон, Г. Гарднер, Г. Костюк, О. Моляко, Е. Торренс). У сучасній музичній психології (Н. Карпенко, О.Отич, Т.Смирнова) значну увагу

приділяють успішності музичної діяльності та здатності до емоційного вираження художнього образу в музичній інтерпретації.

Музична обдарованість, як якісно своєрідне поєднання здібностей, забезпечує успішність музичної діяльності. З іншого боку, сама діяльність детермінує розвиток особистості. Музика є не лише мистецтвом, а й особливою культурою почуттів та мислення, що впливає на людину, посилюючи одні її властивості та якості, пом'якшуючи чи маскує інші.

Однак недостатньо увиразненим залишається питання про специфіку емоцій у музичній сфері і тим більше особливості емоційного інтелекту музично обдарованої особистості. Емоції людини проявляються у її оцінках подій, ставлення до людей, а також у різноманітній діяльності: у праці, поведінці, спілкуванні. З іншого боку, емоції – це переживання внутрішнього плану й мають суб'єктивний характер. Зазначимо, що емоції ситуативні та мінливі, змінюються залежно від внутрішніх станів та зовнішніх обставин, що впливає на музичну діяльність і може мати як позитивні (емоційна виразність), так і негативні (емоційна нестійкість, хвилювання) наслідки для публічного виступу музиканта-виконавця. Тож, важливістю набуває питання саморегуляції емоцій музично обдарованої молоді.

Отже, можемо підкреслити, що сьогодні питання емоцій та емоційного інтелекту перебуває у стадії активних досліджень. А питання особливостей емоційного інтелекту обдарованої молоді, в тому числі і музично, малодосліджене у вітчизняній психологічній теорії. Різні моделі структури емоційного інтелекту, зокрема, трактування його як моделі здібностей (Дж. Майер, П. Саловей), як системи компетентностей (Д. Гоулман), змішаної моделі (Р. Бар-Он), або ж представлення диспозиційної концепції (Е. Носенко, К. Петрідес, Е. Фернхем) обумовили можливість вивчення його особливостей музично обдарованої особистості та визначення об'єктивних критеріїв виміру.

Це зумовило вибір теми дослідження, а саме: **«Особливості емоційного інтелекту музично обдарованої молоді»**.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект музично обдарованої молоді.

Предмет дослідження: особливості емоційного інтелекту музично обдарованої молоді.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей емоційного інтелекту музично обдарованої молоді.

Згідно з поставленою метою було визначено **основні завдання дослідження:**

1. На основі узагальнення й систематизації теоретичних та емпіричних досліджень із проблем емоційного інтелекту в музично обдарованої молоді розглянути сутність феноменів «емоційний інтелект», «музична обдарованість», «музичні здібності».

2. Проаналізувати психологічні механізми становлення музично обдарованої особистості в юнацькому віці.

3. Емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту музично обдарованої молоді.

4. Розробити психолого-педагогічні рекомендації для викладачів закладів вищої освіти щодо розвитку навичок саморегуляції музично обдарованих студентів.

Методологічна та теоретична основа дослідження. Теоретичні положення психології про обдарованість, музичну обдарованість та музичні здібності (В. Моляко, Н. Карпенко, І. Полубоярина, К. Сішор, М. Старчеус, С. Науменко, Д. Юник); дослідження емоційного інтелекту у роботах вітчизняних та зарубіжних дослідників: Р. Бар-Она, Д. Гоулмана, С. Дерев'янка, Е. Носенко, Н. Холла.

Методи дослідження:

1. Методи теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення підходів проблеми дослідження.

2. Емпіричні методи: психодіагностичне тестування – «Тест на емоційний інтелект» (Н. Холл), методика «Діагностика емоційної зрілості» (О. Чебикіна); анкетування (авторська анкета) – для визначення рівня музичної обдарованості особистості.

3. Кількісний аналіз результатів проводився за допомогою математико-статистичних методів обробки емпіричних даних: первинного статистичного аналізу та порівняльного аналізу даних за допомогою програми SPSS Statistica v.23.0.

Теоретичне значення дослідження. У роботі теоретично проаналізовано та емпірично досліджено феномен емоційного інтелекту музично обдарованих студентів, що увиразнило його особливості.

Практичне значення дослідження. Розроблено психологічні рекомендації та тренінгові заняття для розвитку саморегуляції (компоненту емоційного інтелекту, який розвинений на низькому рівні) музично обдарованої молоді, які можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (69 найменувань, з них 4 іноземною мовою), додатків. У першому розділі проаналізовано теоретичні підходи до розуміння сутності музичної обдарованості та емоційного інтелекту як психологічних феноменів. А також охарактеризовано особливості розвитку музичних здібностей, становлення творчо обдарованої особистості в юнацькому віці. У другому розділі наведено дані емпіричного дослідження щодо особливостей емоційного інтелекту музично обдарованої молоді, що дозволило розробити психолого-педагогічні рекомендації для викладачів закладів вищої освіти щодо розвитку навичок саморегуляції музично обдарованих студентів. Загальний обсяг роботи – 80 сторінок, з них основного тексту – 54.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МУЗИЧНО ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ

1.1. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «емоційний інтелект»

Виникненню поняття «емоційний інтелект» передувала поступова зміна поглядів на співвідношення інтелектуальних та емоційних процесів. Вперше вивчення проблеми емоційно-когнітивної взаємодії зародилося в період античності. Саме в цей період філософи вивчали емоції та розум як окремі, незалежні один від одного складові особистості людини, наголошуючи на домінуванні розуму над почуттями та емоціями [3;19].

Вперше термін «емоційний інтелект» був представлений у вигляді аббревіатури, запропонованої в 1988 ізраїльським професором психології Р. Бар-Оном, проте саме визначення «емоційний інтелект» було запропоновано пізніше в 1990 в роботі «Emotional Intelligence» американських психологів Дж. Карузо і П. Саловея, де вперше було опубліковано офіційне визначення емоційного інтелекту як набору навичок, що стосуються точної оцінки та ефективного регулювання своїх та чужих емоцій, а також вираження своїх почуттів [60].

Д. Карузо, Дж. Майєр, П. Саловея висунули положення про те, що емоційний інтелект включає такі категорії адаптивних здібностей, як прояв і оцінювання емоцій, контроль почуттів і переживань, використання емоцій у процесі діяльності та мислення [60; 61].

Розглянемо категорії адаптивних здібностей, запропоновані Д. Карузо, Дж. Майєром, які стали базовими характеристиками емоційного інтелекту. В.Зарицька трактували їх наступним чином.

Перша здатність – прояв та оцінювання емоцій. Щоб підтримувати емоційне благополуччя, потрібно бути компетентним у своїх переживаннях.

Для цього необхідно вміти відстежувати свої внутрішні переживання, розуміти їхню природу та причину виникнення.

Друга здатність – контроль почуттів та переживань. Людині з високим рівнем емоційної залученості необхідно вміти контролювати свою внутрішню реакцію на зовнішні подразники, саме помічати емоцію та регулювати її інтенсивність і прояв.

Третя здатність - використання емоцій у процесі мислення та діяльності. Виходячи з цієї категорії ми звертаємо увагу на те, що емоції виступають у ролі вічного двигуна, який запускає процес пізнання, покращує нашу увагу, пам'ять, мислення, уяву, робить більш високою продуктивність у тій чи іншій діяльності [16]. Тож, науковці визначили важливу роль емоцій у процесі мислення та діяльності.

У 1997 році Дж. Майєр та П. Саловей модифікували запропоновану ними модель емоційного інтелекту, що змінило поняття цього феномена і отримало докорінно нове визначення. Науковці трактували емоційний інтелект як здатність переробляти інформацію, що міститься у власних емоціях та почуттях інших людей: визначати їх значення та зв'язки один з одним, використовувати емоційну інформацію як основу для мислення та прийняття рішень [56]. Справді, прийняття рішень повною мірою залежить від емоційного стану, настрою та почуттів, які особистість відчуває у певний момент часу. Адже саме внутрішні відчуття, переживання визначають якість процесу мислення. Отож важливо помічати свої емоції, розуміти та аналізувати інформацію, яка в них закодована.

Грунтовна праця американського психолога Д. Гоулмана «Емоційний інтелект» більш широко досліджує феномен емоційного інтелекту, обґрунтовує його вплив на всі сфери особистості, зокрема, на ефективність учбової та професійної діяльності. Автор визначає емоційний інтелект як здатність людини тлумачити власні емоції і емоції оточуючих з тим, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей [11].

Науковці зазначають, що Д. Гоулман розглядає емоційний інтелект у вигляді параметра, який прогнозує життєвий успіх особистості, включаючи у свою структуру різні її риси та якості [46]; відводить емоціям окреме місце серед спеціальних здібностей людини та зазначає, що емоції допомагають зберегти найбільш значущі для особистості взаємовідносини [18].

Зазначимо, що Д. Гоулман пропонує змішане визначення структурних компонентів, оскільки до складу емоційного інтелекту входять різні за своєю природою, структурою і функціями компоненти: а) знання власних емоцій, що охоплюють процеси ідентифікації і найменування емоційних станів, розуміння взаємозв'язків, що виникають між емоціями, мисленням і діями; б) управління емоціями – контроль над емоціями та заміна небажаних емоційних станів адекватними; в) мотивація – як здатність входити в емоційні стани, що сприяють досягненню успіху; г) здатність розпізнавати емоції в інших людей, бути чутливим до них і керувати емоціями інших; ґ) підтримка стосунків, здатність вступати в міжособистісні стосунки з іншими людьми та підтримувати їх [11].

Структура емоційного інтелекту Д. Гоулмана вважається ієрархічною, оскільки ідентифікація емоцій є передумовою управління ними. Заразом одним з аспектів управління емоціями є здатність продукувати емоційні стани, що призводять до успіху. Ці три здібності, звернені до інших людей, є детермінантою четвертої – входити в контакт і підтримувати доброзичливі взаємини. Надалі дослідник пропонує чотирикомпонентну структуру емоційного інтелекту: а) самосвідомість, яка охоплює характеристики адекватної самооцінки, емоційної самосвідомості та впевненості у собі; б) самоконтроль, що включає контроль над емоціями, відкритість, адаптивність, жагу до перемоги, ініціативність та оптимізм; в) соціальну чутливість та форми її прояву: співпереживання, ділову обізнаність, запобігливість; г) керування взаєминами з оточуючими людьми, що виявляється у прагненні надати їм допомогу у самовдосконаленні, сприяти змінам, ефективно вирішувати конфліктні ситуації, стимулювати командну роботу і співпрацю, надихати та

здійснювати вплив на оточення [11]. Отже, автор виділяє чотири компоненти ЕІ: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння (чуйність) і управління взаєминами, але вказує, що стосовно різних категорій людей ця структура дещо розрізняється.

Подібним є трактування структурних компонентів емоційного інтелекту, запропоноване Р. Бар-Оном, який виділяє п'ять сфер компетентності, які відповідають п'ятьом компонентам емоційного інтелекту. Кожен з цих компонентів складається із субкомпонентів [58]:

1. Пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, самоактуалізація, самоповага, впевненість у собі, незалежність.
2. Навички міжособистісного спілкування: соціальна відповідальність, емпатія, міжособистісні стосунки.
3. Здатність до адаптації: зв'язок з реальністю, вирішення проблем, гнучкість.
4. Управління стресовими ситуаціями: контроль над імпульсивністю, стійкість до стресу.
5. Переважаючий настрій: оптимізм, щастя.

На думку Р.Бар-Она, емоційний інтелект – це сукупність здібностей, що допомагають успішно виконувати будь-яку діяльність, справлятися з життєвими труднощами та не пов'язані з пізнавальною сферою. Основний вплив на розвиток концепції Р. Бар-Она зробили ранні роботи британського вченого Чарлза Дарвіна щодо важливості емоційної експресії для виживання та адаптації. Розвиваючи цю концепцію Р. Бар-Он дійшов висновку, що емоційний інтелект сприяє ефективній та успішній адаптації людини до соціуму [648].

Водночас у сучасній психології (С. Дерев'янка, Е. Носенко, Н. Коврига, А. Четверик-Бурчак) емоційний інтелект часто розуміють як сукупність не когнітивних (емоційних і соціальних) здібностей, знань і умінь, що впливають на можливість індивіда успішно відповідати вимогам навколишнього середовища і протистояти його тиску [40]. **Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Зокрема, С. Дерев'янка досліджувала шляхи цілеспрямованого

розвитку емоційного інтелекту, як ефективного чинника оптимізації соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища. Авторка дослідила роль емоційного інтелекту в адаптації до соціально-психологічного середовища, що виявляється в усвідомленні особистістю емоційних переживань, пов'язаних із процесом міжособистісної взаємодії та визначає комунікативну спрямованість суб'єкта: орієнтованість на внутрішній, або зовнішній аспекти спілкування [11, с.10]. У руслі нашого дослідження цінним є висновок С. Дерев'янка щодо впливу емоційного інтелекту на вибір між прийняттям (усвідомленням) і уникненням (витісненням) емоційних переживань, що супроводжують стресові ситуації.

Емоційний інтелект як феномен важливо розглядати крізь призму його дескрипторів-складових. Відтак коротко зупинимося на цьому та охарактеризуємо значення основних компонентів емоційного інтелекту для успішної життєдіяльності особистості.

1. Розпізнавання своїх емоцій. Для емоційного досвіду суб'єкта та її поведінки важливо, що переживання емоції і її визначення є різними феноменами, які можна емпірично розділити. Визначення (ідентифікування) емоції сприймається як результат конструктивних процесів, які трансформують перцептивні переживання у внутрішній досвід, модифікуючи ці переживання. У зв'язку з цим можна навести три основні функції емоцій: закріплення досвіду, міжособистісна комунікація, емоційна експресія.

2. Розуміння емоцій. Як зазначає Е. Носенко [39], саморозуміння в цілому має емоційний, чуттєвий, емпатичний, а не раціональний характер. Отже, глибина саморозуміння насамперед зумовлена рівнем розвитку емоційних здібностей, що водночас забезпечує усвідомлення емоцій.

Розуміння емоцій взаємопов'язане з можливостями їхнього вираження. Опанування мовою емоцій вимагає засвоєння загальноприйнятих у культурі форм їхнього вираження, і, навіть, розуміння індивідуальних проявів емоцій в

людей, із якими перебуває в одному соціально-культурному просторі. Зазначимо, що розуміння емоцій складніше, ніж їхнє вираження [22].

Розуміння емоцій інших пов'язане із рівнем розвитку емпатії. Згідно з К. Роджерсом, емпатичний спосіб спілкування з іншою особистістю має кілька аспектів: входження в особистий світ іншого і перебування в ньому, що включає постійну чутливість до мінливих переживань партнера зі спілкування: такий стан нагадує тимчасове життя «іншим життям», делікатне перебування в ньому без оцінювання та засудження, що передбачає розуміння того, що інший ледве усвідомлює. Однак, за цих обставин слід уникати спроби розкрити неусвідомлювані почуття, оскільки вони можуть стати травмуючими та уникати озвучування вражень про внутрішній світ іншого, які хвилюють, або лякають співрозмовника. Бути емпатичним, як зазначав К. Роджерс, означає бути відповідальним та активним і zarazом чутливим і чуйним [62].

Заразом можлива ситуація, коли можуть мати місце труднощі у розумінні індивідуальних відмінностей емоцій інших людей. Так, слід виділити деякі причини труднощів у розпізнаванні емоцій:

- зосередженість на власній особистості, що впливає на здатність помічати та правильно оцінювати емоційний стан інших людей;
- відчуття власної переваги;
- почуття тривоги, пов'язане з емоціями інших людей або власними; тривога спонукає уникати всього, що могло б викликати емоції;
- певна вигода від нерозуміння емоцій інших людей [22].
- 3.Самотивація. Емоції мають мотивуючу силу, змушуючи людей діяти. Емоція – це засіб, за допомогою якого взаємодіють тіло і розум, постійно змінюються і «переміщаються»: e-motion (e-рух). Тож, якщо ми повністю функціональні та благополучні, вони позитивні, якщо ні – емоції «переміщаються» до негативного полюса.

Незаперечним є вплив емоцій на перебіг творчого процесу: сильні емоційні переживання (натхнення, фрустрації тощо) часто виступають спонукою до творення художнього образу; наступним є етап інтуїтивно-

евристичного мислення, що супроводжується почуттями розгубленості, вразливої сенситивності, безвиході; надалі переживається інсайт, який супроводжується емоціями радості й захвату [57, с.28]. Мотиваційна стратегія руху емоцій від натхнення, переживання до захоплення може стимулювати когнітивні стратегії, які спільно управляють настроєм, утворюють систему мотивованого контролю емоцій, тобто забезпечують саморегуляцію.

Досить близьким поняттям до емоційного інтелекту є емоційна зрілість, яка у наукових дослідженнях О.Чебикіна та І.Павлової визначена як інтегративна якість особистості, що характеризується ступенем розвитку емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування за певних соціокультурних умов. До компонентів емоційної зрілості належать емоційна експресивність, саморегуляція та емпатія. Науковцями проаналізовано особистісний та міжособистісний рівні становлення емоційної зрілості [53]. Міжособистісний рівень розглядається як результат зовнішньої діяльності, результат перетворення зовнішнього світу і проявляється у здатності до управління власними реакціями, станами і процесами. В межах нашої наукової розвідки інтерес складає особистісний рівень емоційної зрілості, який науковцями визначається як результат внутрішньої діяльності особистості, спрямованої на оволодіння собою, на перетворення емоцій. Особистісний рівень є вираженням емоційних станів через дію, зокрема, й музичну, що є внутрішньою спонукою і стимулом внутрішньої активності; міжособистісний рівень емоційної зрілості впливає на комунікацію міжособистісну та музичну, зокрема.

Узагальнюючи різні визначення емоційного інтелекту, можемо констатувати, що під емоційним інтелектом розуміють здатність особистості диференціювати свої та чужі емоції, емоційні прояви, скеровувати їх, що дозволяє продуктивно функціонувати у системі соціальних взаємовідносин. Можна відзначити, що індивіди з високим рівнем його розвитку мають виражені здібності до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, до

управління емоційною сферою, що зумовлює більш високу адаптивність та ефективність у спілкуванні та досягненні цілей. На відміну від абстрактного та конкретного інтелекту, що відображають закономірності зовнішнього світу, емоційний інтелект відбиває внутрішній світ, його зв'язки з поведінкою особистості та взаємодією з реальністю.

Отже, емоційний інтелект є сукупністю емоційних і соціальних здібностей, які виявляються як здатності до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, до управління емоційною сферою та самомотивації. Усі компоненти емоційного інтелекту взаємопов'язані, їх тісна взаємозалежність сприяє ефективній міжособистісній взаємодії. Важливо розглянути сутність музичних здібностей та обдарованості особистості, що дозволить у подальшому виявити в неї й особливості емоційного інтелекту.

1.2 Музичні здібності та обдарованість особистості в науково-психологічній парадигмі

Одним з родоначальників психологічного дослідження проблеми обдарованості став англійський учений Ф. Гальтон (1867). Аналізуючи співвідношення обдарованості та спадкових чинників дослідник вважав, що основним, визначальним джерелом видатних здібностей (геніальності) є спадковість, тобто те, що є в самій людині і передається з покоління в покоління біологічним шляхом, підтверджуючи це статистичним аналізом фактів біографій представників англійської соціальної еліти. Отже, Ф. Гальтон базуючись на вирішенні проблем: розвиток здібностей та їх детермінанти; взаємозв'язку загальних та спеціальних здібностей (вимірюючи показники найпростіших психічних процесів, можна визначити рівень обдарованості людини) - заклав методологічну основу психології здібностей і таланту [43].

Тривалий час поняття «інтелект» і «обдарованість» вважалися синонімами та асоціювалися з надвисокими показниками рівня IQ. Як зазначали І. Васильківський, Л. Терман, інтелектуальний коефіцієнт є єдиним критерієм обдарованості, оскільки останній ототожнювався з високим рівнем

інтелекту (IQ 135 і вище). Заразом здібності та риси характеру особистості, такі як витримка, самовпевненість і рішучість, мають таку ж важливість [7, с. 12].

Аналізуючи розвиток емоційного інтелекту старшокласників, І. Опанасюк наводить позицію В. Штерна, який наголошував на тому, що обдарованість — це лише можливість досягнення, а не обов'язково високі досягнення: інтелект та обдарованість не є визначальними характеристиками особистості, а є окремими компонентами; для розвитку обдарованості необхідні як успадковані чи набуті здібності, так і вплив навколишнього середовища, тобто внутрішні та зовнішні фактори. Відповідно до В. Штерна, обдарованість — це не лише вроджені здібності, а й соціальний вплив навколишнього середовища людини, який включає сім'ю, навчальний заклад, оточення та інші фактори [37]. Зазначимо, що сучасні визначення обдарованості (С. Охріменко, О. Петрунько) часто використовують цю концепцію: обдарованість — це потенціал людини, яка має здатність досягати високих результатів у певній галузі [43; 45].

Сучасне розуміння обдарованості виникло завдяки цьому дискурсу, обговорення чинників обдарованості, які включають не лише високий інтелект, а й риси характеру (якості), особистісні здібності та вплив зовнішніх факторів. Отож обдарованість за своєю суттю — явище «комплексне» та багатогранне. Фізіологічно обдарованість обумовлена організацією діяльності мозку. Характер, рівень, якісна своєрідність проявів обдарованості — це результат найскладнішої взаємодії природних задатків (спадковості) та діяльності, та впливу чинників зовнішнього середовища. Водночас людина не може бути обдарованою у всьому: якщо одна сфера діяльності осягається нею дуже легко, то інша діяльність може бути для неї практично незбагненною.

Поняття обдарованості пов'язані з такими теоретичними концептами, як «задатки», «здібності», «діяльність», «творчість». Кожен із цих концептів імплікує відповідне наближення до проблеми обдарованості. Розглянемо концепції обдарованості більш детально.

Науковий інтерес має модель, розроблена Дж.П. Гілфордом під назвою «Структура інтелекту», послугувала фундаментом для багатьох психолого-

педагогічних концепцій. Дослідник, характеризуючи структуру інтелекту, стверджував, що ця модель пропонує близько 120 «способів бути розумним» та створює основу розробки програм для діагностики мислення й конкретизації того, що підлягає цілеспрямованому розвитку [30].

Американський психолог Г. Гарднер розробив свою теорію множинного інтелекту, акцентуючи увагу на потенціалі, що дозволяє індивіду використовувати такі форми мислення, які адекватні конкретним типам контексту. Дослідник наголошує на існуванні лінгвістичного, музичного, логіко-математичного, просторового, тілесно-кінестетичного та особистісних видів інтелекту; кожен із вищезгаданих видів присутній у будь-якої людини [59].

Слід звернутись також до наукової розвідки, Н. Карпенко, яка виділяє п'ять структурних компонентів обдарованості: домінуюча роль пізнавальної мотивації, творча активність, досягнення оригінальних рішень, можливість прогнозування та передбачення, створення ідеальних зразків. Автор підкреслює, що основу обдарованості складає не сам інтелект, а творчий потенціал, вважаючи, що розумове – це надбудова [21, с. 12].

Аналіз сучасних концепцій обдарованості показав, що обдарованість слід розглядати, як системну якість психіки людини, що постійно розвивається та зумовлює потенційну можливість досягнення значних результатів в одному, або кількох видах діяльності.

Отже, на основі аналізу різних підходів можемо визначити обдарованість як своєрідне якісне поєднання здібностей, що забезпечує успішне виконання певного виду діяльності.

Серед різноманіття обдарованостей вивчення психологічних основ музичного інтелекту (обдарованості) приваблює найбільший дослідницький інтерес, оскільки її прийнято вважати одним із ранніх (за проявом) і, як правило, найбільш яскравих видів. Так, зарубіжні дослідження (Д. Відор, А. Велек та ін.) зосереджувалися на аналізі музичних здібностей, як здатності сенсорно-перцептивного рівня; музика розглядалася як вплив на органи чуття.

Це був перший етап вивчення феномена музичної обдарованості. На другому етапі досліджень, музична обдарованість розглядалася як вищий прояв музичних здібностей і вивчалася в контексті досягнення творчих результатів у музичній діяльності [41].

Загалом музична обдарованість розглядалася як окрема музична здібність чи певний комплекс, що необхідні для успішних занять музичною діяльністю. Так, у працях західних дослідників можна виділити три різні точки зору:

1. Зведення обдарованості до самостійної індивідуальної музичної здібності. Подібну точку зору знаходимо в роботах К. Штумпфа, Т. Білерота, А. Файта, М. Мейєра. Заразом А. Файт зводить цю здатність до розрізнення інтервалів, К. Штумпф та М. Мейєр - здатності аналізувати співзвуччя [28;41].

2. Музична обдарованість сприймається як певна єдина, цілісна і незмінна властивість, визначена як музикальність. Так, Р. Ревеш, З. Надель характеризують сутність музикальності таким чином: воно включає здатність естетично насолоджуватися музикою, глибоке розуміння музичних форм та будови музичної фрази; музикальна має особливо розвинене почуття стилю: відчуває контрасти, задум протиставлень, охоплюючи водночас і внутрішню рівновагу; їй властиво також переноситися у настрій музики і встановлювати з нею внутрішній зв'язок, що впливає на внутрішній стан. Володіння всіма цими якостями виявляється у здатності аналізувати твори музики та оцінювати їх за естетичною цінністю [54, с.32].

3. Музична обдарованість розглядається як сукупність різних музичних здібностей (роботи Ю. Майнуорінга, К. Лаліпа, Г. Кеніга та ін.). Так, на думку К. Сішора, музичний талант – це ієрархія талантів, багато з яких незалежні один від одного. Усі таланти, тобто музичні здібності, він зводить до п'яти груп: музичні відчуття та сприйняття; музична дія; музична пам'ять та музична уява; музичний інтелект; музичне почуття [55, с. 21].

Цікавим є також підхід до розуміння критеріїв музичної обдарованості. Так, М. Старчеус виділяє такі критерії музичної обдарованості: культурно-історичний, віковий та абсолютний. За культурно-історичного критерію

музичну обдарованість по-різному визначають у різні історичні періоди й у різних культурах. Так, дослідник наводить приклад щодо різниці у розумінні музичної обдарованості в народній та професійній музичних культурах. «У народній культурі яскравість і неповторність музичного самовираження співака чи співачки пояснюють якостями душі та станами духу, а не особливостями внутрішнього устрою тіла та психіки» [55, с.24], тобто музична обдарованість розцінювалася як особлива комунікабельність, лідерство в пісенному колективному музикуванні.

У роботі «Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень» (за ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики, 2006) наводиться класифікація музичних здібностей за Б. Тепловим, які автор розподіляє на загальні та спеціальні. Зокрема, до загальних здібностей віднесені такі як сила, широта та ініціативність уяви, велика кількість зорових образів, стійкість творчої уваги, вольові якості тощо. Серед спеціальних виділено основні три музичні здібності:

1. Ладове чуття, тобто здатність емоційно розрізняти ладові функції звуків мелодії, або відчувати емоційну виразність звуко-висотного руху. Цю здатність можна назвати інакше – емоційним або перцептивним компонентом музичного слуху.

2. Здатність до слухового уявлення, тобто здатність доволіно користуватися слуховими уявленнями, що відображають звуковисотний рух. Цей потенціал можна назвати слуховим, або репродуктивним компонентом слуху.

3. Музично-ритмічне почуття, тобто здатність активно (рухово) переживати музику, відчувати емоційну виразність музичного ритму і відтворювати його [20, с. 61].

Розглянемо детальніше особливості музичних здібностей, що складають основу музичної обдарованості. Особливостями музичного слуху і музично-ритмічної здібності є здатність сприймання мелодії. Одноголосну мелодію сприймає мелодичний слух, а багатоголосся, гармонічні послідовності –

гармонічний слух. Розвиненість цих видів слуху визначає музикальність особистості, яка залежить від ступіня музичної вихованості та навченості, відповідних умов музично-освітнього процесу. Гармонічний слух залежить від розвиненості мелодичного слуху, ці види слуху як найвищі рівні сприймання є синтетичними, оскільки мелодія допомагає досягнути у єдності тональність, метр і ритм. Нижчим рівнем сприймання музики є звуковисотний слух, який поділяють на абсолютний (здібність до сприймання висоти окремих звуків) та відносний слух (здібність до сприймання різних за висотою окремих звуків у процесі їхнього порівняння за схожістю та відмінністю). Водночас із видами слуху розвивається музично-ритмічна здібність, як здатність до сприймання ритмічного малюнка та сприймання метру і темпу вже як мисленнєвого рівня діяльності, з опорою на музичну пам'ять і музичне мислення. Показовим є зв'язок музично-ритмічної здібності у інструменталістів із психомоторикою, що виявляється у технічності. Зокрема, Т. Смирнова підкреслює, що найбільш важливою музичною здібністю, поряд із сприйманням метричної пульсації та ритмічного малюнку, є здібність до сприймання співвідношення темпів [50, с.122-123].

Структура музичних здібностей стала основою подальших пошуків дослідників, які підкреслювали також значущість емоційного сприйняття музики, виділяючи цю ознаку як одну з основних для характеристики саме музичної обдарованості. Наразі у музичній науці починають розділяти поняття «музичні здібності» та «музикальність», де головною ознакою останньої є переживання музики, досягнення її змісту: музичне переживання за своєю сутністю є емоційним, оскільки не можна зрозуміти зміст музики без емоційного її переживання. Здатність емоційно відгукуватися на музику має становити основу музикальності особистості [55, с. 38].

У дослідженнях зарубіжних учених (К. Сішор, Х. Стентон, К. Ламп, Е. Кей, Т. Кеніг) музикальність розглядали як комплекс здібностей, в якому провідне місце займають сенсорні властивості: чуттєвість до висоти, гучності,

довжини, інтенсивності звуків. Так, педагог і музикант К. Сішор вважав музикальність сукупністю «окремих талантів». Він включив п'ять великих груп «талантів» і двадцять п'ять музичних здібностей у структурі музикальності:

1. Відчуття та сприйняття музики. Відчуття звуку можна класифікувати як відчуття висоти, інтенсивності, часу та тривалості. Відчуття ритму, тембру, консонансу та обсягу звучання є складними формами сприймання.

2. Музичні функції включають контроль висоти, динаміки, часу, ритму, тембру та обсягу звучання.

3. Музична пам'ять і музична уява включають слухові уявлення, моторні уявлення, креативну уяву, обсяг пам'яті та здатність навчатися.

4. Музичний інтелект як вільний музичний зв'язок, здатність думати про музику та загальну інтелектуальну здатність.

5. Музичні почуття, які поєднують музичний смак, емоційний відгук на музику та здатність емоційно висловлювати свої почуття через музику [10, с. 43].

Такий же підхід підтримував Г. Кеніг, вважаючи, що для того, аби визнати наявність музикальності, потрібна присутність низки здібностей. Отже, музикальність не проста, а складна здатність [47].

Відмінною є позиція українського психолог-музиканта С. Науменко, який розуміє музикальність як індивідуально-психологічну властивість особистості, що забезпечує продуктивність створення, виконавства, сприйняття музики як видів музичної діяльності [33, с. 27].

Отже, музичні здібності складають комплекс здібностей, провідними серед яких є музичний слух (мелодичний, гармонічний, звуковисотний) і музично-ритмічна здібність (відчуття ритму, метру, темпу). Важливу роль відіграють музичне мислення, музична уява, емоційний відгук на музику. Музикальність будемо розуміти як інтегровану властивість особистості, необхідну для сприймання, запам'ятовування і виконання музики. У структурі музикальності особливо увиразнюються провідні музичні здібності: емоційна сприйнятливості музики, музичний слух, музично-ритмічна здібність, музична

пам'ять, уява та музичне мислення. Провідною функцією музикальності вважатимемо здатність забезпечення емоційно-активного сприймання музики.

Музична обдарованість як якісно-особливе поєднання загальних та музичних здібностей визначає успішність музичної діяльності. Структурними складовими музичної обдарованості є музичні здібності у найвищому своєму прояві та музикальність, як здатність емоційно-естетичного сприймання музики. Подальше дослідження передбачає важливість виявлення психосоціальних особливостей становлення музично обдарованої особистості.

1.3 Психологічні механізми становлення музично обдарованої особистості в юнацькому віці

Обґрунтування психосоціальних особливостей становлення музично обдарованої особистості протребує насамперед аналізу молоді як вікової групи. Так, життя сучасної молоді, як і будь-якої іншої соціальної групи, характеризується соціально-економічними та політичними умовами суспільства, в якому воно існує. Молодь, як значна частина суспільства, не тільки бере участь у цих процесах, а й відчуває на собі соціальні, економічні, моральні наслідки проведених реформ, особливо студентська молодь, що є найбільш соціально активною групою.

Студентська молодь характеризується як певна група осіб віком від 17 до 25 років, яка здобуває вищу освіту та перебувають у періоді активного особистісного, розумового та соціального розвитку [14]. Цей період супроводжується інтенсивним пізнавальним розвитком, потребою у соціальному визнанні, емоційною нестабільністю, прагненням до самостійності та високою мотивацією до досягнень. Світогляд і міжособистісні навички студентів активно розвиваються, що впливає на те, як вони будуть взаємодіяти з професійним і соціальним середовищем у майбутньому.

У наукових дослідження прослідковується думка, що студентська молодь є найбільш перспективною групою у розитку професійної та соціальної сфер, вони швидше за інших засвоюють нову інформацію та адаптуються до

різноманітних змін. Сучасна молодь має високий рівень здатності до пізнання та розвитку, засвоєння великого об'єму інформації через використання технічних засобів зберігання та поширення інформації [1; 12; 23].

Задля визначення психологічних механізмів становлення творчої обдарованості молоді, підкреслимо, що більшість психологів (Н. Карпенко, Д. Максименко, В. Моляко) визнають той факт, що рівень, якісна своєрідність та характер розвитку обдарованості є результатом складної взаємодії спадковості (природних задатків) та соціального середовища, опосередкованої діяльністю особистості (ігрової, навчальної, трудової). Особливе значення має власна активність, а також психологічні механізми саморозвитку особистості, що лежать в основі формування та реалізації індивідуального обдарування. Так, до особливих індикаторів обдарованої молоді слід віднести: ефективна робота пам'яті; великий, порівняно з однолітками, словниковий запас; допитливість; особливо підвищена концентрація уваги, завзятість, наполегливість у досягненні результату; пізнавальна самодіяльність як самоосвітня діяльність, постійне поглиблення в проблему, пошукова активність (дослідження навколишнього світу), особистісне зростання; інтерес до дивергентних (багатозначних), з високим ступенем невизначеності завдань [14; 17; 18].

Також, характеризуючи обдарованих і талановитих особистостей, важливо звернути увагу на найбільш характерні для них особистісно-психологічні риси: надрозвинене почуття справедливості, що передбачає широкий спектр суб'єктивно-індивідуалізованих ціннісних установок; надчутливість до проблем, переживання певних нестандартних ситуацій на диференційованішому емоційному рівні; нетрадиційні, часом креативні вирішення різноманітних труднощів, фантастичні «виходи» зі складних, заплутаних обставин; широта, різноплановість інтересів і захоплень, позитивними сторонами яких є збагачення внутрішнього світу особистості, вивчення, пізнання, «відкриття» самого себе; освоєння нових, цінних навичок, як здатності до комбінування, знаходження асоціативних зв'язків, прийняття нестандартних рішень; гостре сприйняття соціальної несправедливості, що

зумовлює пред'явлення досить високих вимог до себе та до оточуючих, справедливість, гармонію та природу; дифузні межі, єдність фантазії та дійсності, уявного та реального навколишнього світу; розвинене почуття гумору, що породжує ситуативні невідповідності, гру слів, широку уяву, фантазійність, вигадку, винахідливість; водночас, гумор, жарт, запал може бути ефективним механізмом психологічного захисту; як наслідок активної уяви – перебільшені страхи щодо небезпечних наслідків; надзвичайна сприйнятливність до невербальних проявів почуттів оточуючими [53, с.43].

Цікавим для нашої розвідки є аналіз причин вразливості та мотивів обдарованих дітей та молоді, запропонований у дослідженні Дж. Вітмора, запропонований М. Мельник [32]:

1. Прагнення досконалості. Для обдарованих людей характерна внутрішня потреба досконалості, навіть перфекціонізму.

2. Відчуття незадоволеності. Таке ставлення до самих себе пов'язане з характерним прагненням досягти досконалості у всьому. Вони дуже критично ставляться до своїх здобутків, часто незадоволені, звідси – відчуття власної неадекватності та низька самооцінка.

3. Нереалістичні цілі. Обдаровані люди часто ставлять собі завищені цілі. Не маючи можливості досягти їх, вони починають переживати. З іншого боку, прагнення до досконалості і є сила, що приводить до високих досягнень.

4. Надчутливість. Оскільки художньо обдарована молодь більш сприйнятлива до сенсорних стимулів і краще розуміє стосунки та зв'язки, вона схильна до критичного ставлення не лише до себе, а й до оточуючих.

5. Нетерпимість. Обдаровані творчі люди нерідко з недостатньою терпимістю ставляться до осіб, які стоять нижче в інтелектуальному розвитку. Вони можуть відштовхувати оточуючих зауваженнями, що виражають зневагу чи нетерпіння.

Отож можемо зазначити, що для талановитої, зокрема й музично обдарованої молоді, є характерними такі індивідуальні риси, які, з одного боку, налаштовують їх на пошук чогось нового, вирішення нестандартних завдань,

відхід від буденності, але з іншого – часто є інгібітором негативних емоційних станів.

Важливим аспектом нашої наукової розвідки є виділення компонентів музичної обдарованості молоді, які корелюють з їхнім емоційним інтелектом. Такими компонентами є емоційні стани, які можуть виступати як стимулами, так і перешкодами на шляху розвитку музичних здібностей та обдарованості. Для музично обдарованої молоді важливим є показник виконавської надійності на концертному виступі, яке розуміють як сценічне хвилювання.

Звернемось до досліджень українського музиканта-психолога Д. Юника, який визначив виконавську надійність, як «набуту музикантом інтегральну властивість, спрямовану на забезпечення ефективної і стабільної роботи всієї психофізіологічної системи інтерпретаційного апарату упродовж потрібного часу як у звичних, так і в екстремальних умовах діяльності» [56, с. 15]. Автор наголошує, що важливим показником надійності у концертному виступі є безпомилковість (чистота) виконання твору та наводить результати дослідження причин помилок: 39% складає недостатня саморегуляція; 29% – недостатня підготовленість; 21% – недостатня завадостійкість; 11% – недостатня стабільність. Як бачимо, найбільший відсоток помилок має відсутність здатності до саморегуляції внутрішнього самопочуття під час публічного виступу, неможливість управляти емоціями у стресовій ситуації. Далі науковець визначає критерії виконавської надійності: досконалість підготовки концертної програми; міру здатності до саморегуляції виконавського процесу; ступінь сформованості завадостійкості (протидія зовнішнім та внутрішнім перешкодам) до надмірної дії стресорів [56, с. 25]. Психолог надає особливої уваги емоційному стану музиканта перед концертом і впродовж концерту, позаяк це відіграє провідну роль у корекції виконавських рухів студентів-музикантів [56, с. 136-137].

Т. Смирнова відзначила, що до структури самоконтролю музиканта-виконавця входять три рівні, які визначають причинно-наслідкові зв'язки успішності або неуспішності його публічних виступів. На думку науковиці,

успішний музикант у процесі самоконтролю має слідкувати за цілісним процесом виконання його еталоном, що складає: еталон цілісної діяльності музиканта без запинок і зупинок; еталон технічних дій, наприклад метро-ритмічна точність; еталон операцій (слухо-моторні уявлення, авторські позначення); канали прямого та зворотного зв'язку як завершеність виконання. Дослідниця звертає особливу увагу на емоційну реактивність виконавця, так як її високий рівень виявляється у афектації передачі емоційного змісту, змінах темпу і метро-ритму, що відбувається на фоні хвилювання; низька ж емоційна реактивність проявляється у слабкому вияві емоційності виконання музичного твору, що знижує його виразність [50, с.135-142].

Тож можемо зазначити, що успішність діяльності музично обдарованої особистості залежить не тільки від розвиненості музичних здібностей, працездатності, а й передусім від самомотивації і саморегуляції, емоційного налаштування на музичну діяльність, що визначається сформованістю емоційного інтелекту студента-музиканта.

Висновки до першого розділу

Емоційний інтелект розуміємо як складний психологічний феномен, що включає когнітивні, соціальні та емоційні аспекти людської життєдіяльності та характеризується вмінням розуміти, розпізнавати, керувати емоціями, завдяки чому забезпечується її ефективна соціальна взаємодія. Емоційний інтелект визначаємо як адаптивні здібності особистості до використання, аналізу та управління емоціями у діяльності; що важливо для досягнення життєвого успіху через сформованість таких компонентів як самомотивація (здатність надихати себе на досягнення цілей, незважаючи на труднощі); емпатія (розуміння та врахування емоцій інших людей); управління своїми емоціями (контроль над власними реакціями та збереження спокою в стресових ситуаціях); управління чужими емоціями (вплив на емоційний стан оточуючих для досягнення гармонії у взаємодії); самосвідомість (розпізнавання власних

емоцій та їхнього впливу на поведінку). Важливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграє емоційна зрілість.

Обдарованість – це багатогранне, складне явище, що розглянуто як якісне поєднання здібностей, необхідних для досягнення успіху в певній діяльності. Вплив навколишнього середовища, природні здібності та спадковість є основними детермінантами її розвитку.

Музично обдарована студентська молодь розвивається завдяки взаємодії своїх природних задатків, соціального середовища та власної активності. Вона характеризується нестандартним мисленням, високою чутливістю до емоцій і прагненням до самореалізації; однак вона також схильна до самокритики та емоційного виснаження. Важливим для музично обдарованої молоді є показник виконавської надійності на концертному виступі, який є інтегральною властивістю особистості, що забезпечує ефективну й стабільну роботу всієї психофізіологічної системи музиканта-виконавця у процесі публічного виступу.

Визначено, що основні труднощі, які виникають здебільшого у музично обдарованої молоді, стосуються саме емоційно-вольової сфери особистості, що ще раз підтверджує факт доцільності цілеспрямованого формування емоційного інтелекту, як умови підвищення їхніх адаптивних можливостей. Подальше дослідження передбачає емпіричне визначення особливостей емоційного інтелекту музично обдарованої молоді.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МУЗИЧНО ОБДАРОВАНОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз проблеми особливостей емоційного інтелекту музично обдарованої молоді увиразнив доцільність його дослідження.

Емпіричне дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Розробити програму дослідження, створити платформу (гугл-форму) для проведення емпіричної частини розвідки.
2. Провести он-лайн опитування, обробити результати.
3. Визначити дві групи респондентів – музично обдаровані та ті, що не виявляють музичної обдарованості, проаналізувати та порівняти показники рівня розвитку та особливості емоційного інтелекту в обох групах.
4. Запропонувати психологічні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня саморегуляції здобувачів вищої освіти як детермінанта розвитку емоційного інтелекту особистості.

Дослідження проводилося за допомогою гугл-форм. Вибірка формувалася рандомним способом. Заразом нашим науковим інтересом були музично обдаровані студенти, які мають музичну освіту та навчаються на музичних спеціальностях. То ж дослідження проводилось серед представників гуманітарного профілю навчання (майбутні педагоги), вибірка респондентів склала 60 осіб, які є студентами I-IV курсів.

Для дослідження емоційного інтелекту особистості, його індикаторів використовувалися такі методики: «Тест на емоційний інтелект» (Н. Холл) [59], «Діагностика емоційної зрілості» (О. Чебикіна) [61]. Розглянемо їх детальніше.

Тест на емоційний інтелект Н. Холла дозволяє вивчити стосунки особистості, що презентуються через емоції, та вміння керувати емоційною

сферою з урахуванням прийняття рішень. Тест складається з серії запитань, які спрямовані на оцінку реакцій у різних емоційних контекстах. Ця методика має наступні інтегральні показники:

- емоційна поінформованість - вимірює здатність людини усвідомлювати свої емоції, розпізнавати їхній вплив на поведінку та прийняття рішень;
- управління емоціями відображає здатність контролювати свої емоції, залишаючись стійким до стресу і зберігаючи спокій у критичних ситуаціях;
- самомотивація - характеризує здатність мотивувати себе до досягнення цілей, навіть у складних обставинах;
- емпатія відображає здатність розуміти емоції інших людей, «читати» невербальні сигнали та враховувати почуття інших у своїх діях;
- розпізнавання емоцій інших людей визначає здатність ідентифікувати емоції інших людей і використовувати цю інформацію для ефективної взаємодії.

Наступною методикою є «Діагностика емоційної зрілості» (О. Чебикіна). Опитувальник містить 42 запитання, які відповідають трьом основним шкалам: «Емоційна експресивність» як здатність людини виражати свої емоції відкрито й щиро, «Емоційна саморегуляція» - характеризує здатність контролювати свої емоції, уникати імпульсивної поведінки та зберігати стабільність у стресових ситуаціях, «Емпатія» - оцінює здатність розуміти емоції, переживання та мотиви інших людей, а також шкалі щирості. Основні шкали поділяються на дві підшкали залежно від рівня прояву компонентів емоційної зрілості: особистісний і міжособистісний. Особистісний рівень прояву емоційної зрілості трактується як результат внутрішньої роботи особистості, спрямованої на самоконтроль і зміну власного внутрішнього світу (інтроспрямованість). Міжособистісний рівень розглядається як результат зовнішньої діяльності, орієнтованої на зміну зовнішнього середовища через спілкування

(екстраспрямованість). Обидва рівні емоційної зрілості є взаємодоповнюючими, а не протилежними.

Для дослідження музичної обдарованості нами була використана авторська анкета, складена на основі діагностичного методу «Тридев'яте царство» для виявлення домінуючого профілю інтелектуальної обдарованості молоді (В. Тименко, А. Малиношевська, М. Мельник, О. Грицан), а також з врахуванням характеристик, притаманних саме особам з музичними здібностями. Так, опитувальник передбачав 20 тверджень, які респонденти мали оцінити за 5-бальною шкалою, де 1 – зовсім не про мене, а 5 – точно про мене. Таким чином, на основі визначення середнього балу за всіма питаннями, можемо свідчити про схильність людини до музичної творчості (до 50 балів – низький, більше 50 балів – високий). Текст анкети представлений у додатку (Додаток А). Основні вектори запитань:

1. Чутливість до музики (музичний слух та сприйняття). Питання за даним напрямом оцінюють здатність людини розпізнавати мелодії, ритми, висоту звуків, а також чутливість до звуків. Вважається, що люди з розвиненим музичним слухом відчують гармонію та дисонанс на підсвідомому рівні, що є важливим показником їхньої обдарованості.

2. Інтерес до музичного мистецтва. Ця категорія запитань визначає рівень інтересу до музики, захоплення музичною культурою та прагнення до її вивчення. Так, для розвитку професійних навичок важливим є залученість у музичну діяльність, що визначається інтересом до музики.

3. Виконавські здібності - ці запитання спрямовані на визначення вміння виконувати музичні твори (інструментальні та/або вокальні).

4. Творчість та імпровізація. Даний блок запитань оцінює здатність створювати власну музику, імпровізувати та інтерпретувати вже існуючі твори.

5. Емоційний зв'язок з музикою. Запитання цієї категорії вивчають емоційний вплив музики на людину, її роль у житті респондента.

На основі отриманих результатів формувалася комп'ютерна база даних, обробка якої дала змогу зробити низку інтерпретацій і висновків щодо завдань

представленого дослідження. Критерієм визначеності даних стало використання методів математичної статистики із застосуванням пакету прикладних статистичних засобів (SPSS Statistica 23.0 for Windows: процентильна статистика, метод порівняння середніх рангових значень за критерієм Мана-Уїтні). Окремі результати згруповано та наведено в таблицях, рисунках, додатках.

Такий підхід забезпечив можливість отримати об'єктивну та вірогідну інформацію про особливості емоційного інтелекту осіб з музичною обдарованістю.

У дослідженні брали участь студенти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Нами було розповсюджено Гугл-форму серед здобувачів вищої освіти за такими спеціальностями: 014 Середня освіта (музичне мистецтво), 025 Музичне мистецтво, 012 Дошкільна освіта, 028 Менеджмент соціокультурної діяльності. Всього в опитуванні взяли участь 64 студенти: 32 студенти спеціальностей 014 Середня освіта (музичне мистецтво), 025 Музичне мистецтво, які є потенційно музично обдарованими, оскільки при вступі складають творчий іспит з музичного мистецтва, який визначає сформованість музичних здібностей вступника та 32 студенти інших спеціальностей. Для реалізації та досягнення поставлених завдань дослідження респондентам було запропоновано авторську анкету для виявлення музично обдарованих студентів. Середній вік респондентів складає 19 років (денна форма навчання).

Розглянемо та проаналізуємо отримані результати за визначеним діагностичним інструментарієм.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних

Представимо та проаналізуємо результати, отримані за авторською анкетною, спрямованою на виявлення рівня схильності особистості до музичної діяльності, її інтересів, музичних здібностей, емоційного ставлення до музики та готовності до творчої діяльності у цій сфері.

На основі отриманих даних (Додаток Б) та описового аналізу (таблиця 2.1.) отриманих результатів можемо відзначити наступне: у вибірці представлені відповіді респондентів, які у загальному набрали 25 балів, що свідчить про відсутність інтересу до музики та музичних здібностей; максимальне значення по вибірці – 98 засвідчує високий рівень музичної обдарованості та стійкий інтерес до музики; середнє значення - 61,5 відображає середній рівень схильності до музичної творчості у групі. Показник медіана 61,0 вказує на симетричний розподіл між низьким і високим рівнями. Заразом стандартне відхилення - 12,8 вказує на помірний розкид результатів у вибірці.

Таблиця 2.1.

Описовий аналіз показника музичної обдарованості

Параметр	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє	Медіана	Стандартне відхилення
Музична обдарованість	25	98	61,5	61	12,8

Відповідно до частотного аналізу за кількістю отриманих балів по кожному респонденту можемо зазначити, що вибірка розподілена рівномірно – 32 особи мають показник до 50 балів, що свідчить про низький рівень музичної обдарованості і, відповідно, 32 особи мають високий рівень.

Далі проаналізуємо відповіді респондентів відповідно до векторів запитань.

1. Чутливість до музики (музичний слух та сприйняття). Високі бали отримали 56% респондентів, які демонструють здатність розпізнавати ритми, гармонії та дисонанси. Низькі бали показали 44% вибірки. Люди з високими балами в цьому векторі мають природну схильність до сприйняття музичних засобів виразності, що є ключовим для розвитку музичної обдарованості.

2. Інтерес до музичного мистецтва. 64% респондента мають середній або високий інтерес до музики, активно цікавляться її різноманітними аспектами. І, відповідно 36% продемонстрували низький інтерес. Так, високий рівень інтересу вказує на потенціал до поглиблення знань у цій сфері, тоді як низький інтерес може гальмувати розвиток здібностей.

3. Виконавські здібності (технічна складова). Високі бали отримали 53 % респондентів, які вміють грати на інструментах, або співати. Низькі бали спостерігаються у 47% вибірки. Високий рівень виконавських здібностей свідчить про підготовленість і готовність брати участь у професійній музичній діяльності.

4. Творчість та імпровізація. 33% респондентів мають високий рівень вияву творчих здібностей, що проявляється у здатності створювати музику та імпровізувати, тоді як 67% продемонстрували низькі показники. Високі бали за цією шкалою демонструють здатність респондентів до створення нового в музичній діяльності. Студенти з низькими балами можуть потребувати стимулювання творчого мислення через навчання, або практичну діяльність.

5. Емоційний зв'язок з музикою: 51% респондентів мають високий рівень емоційного зв'язку з музикою, яка є джерелом натхнення. Низький рівень відзначено у 49 % вибірки. Так, високий рівень емоційного зв'язку вказує на важливість музики у житті респондентів, що сприяє їхній мотивації до творчої діяльності. Низький рівень свідчить про слабкий емоційний резонанс із музикою.

Таким чином, результати дослідження свідчать про наявність різних векторів розподілу у наявності чи відсутності музичної обдарованості: частина респондентів демонструє музичну обдарованість, тоді як інші мають потребу у розвитку базових музичних навичок і стимулюванні інтересу до музичного мистецтва.

Далі розглянемо загальні дані по вибірці, отримані за допомогою методики «Емоційний інтелект» Н. Холла (Додаток Б, таблиця 2.2).

Таблиця 2.2.

Описовий аналіз результатів дослідження компонентів емоційного інтелекту у загальній вибірці

Складові емоційного інтелекту	Мінімальне	Максимальне	Середнє	Стандартна похибка
Емоційна обізнаність	6	28	17,83	6,36
Керування своїми емоціями	7	24	13,50	4,28
Самомотивація	7	27	17,66	4,78
Емпатія	2	27	15,55	5,82
Керування чужими емоціями	6	29	17,02	5,78

Таким чином, у вибірці представлені відповіді респондентів, що варіюються у межах як низького, так і середнього рівнів сформованості компонентів емоційного інтелекту. Середнє значення розвитку компонентів емоційного інтелекту по групі у межах середнього рівня. Щодо загального рівня розвитку емоційного інтелекту маємо такі показники: низький – 17,2 %, середній – 45,3 і високий – 37,5. Графічно дані представлені на рисунку 2.1. Отже, в цілому по вибірці домінує середній рівень сформованості емоційного інтелекту. Заразом наш науковий інтерес становить саме порівняльний аналіз рівня розвитку компонентів ЕІ у групах здобувачів музично обдарованих та тих, у яких даний тип обдарованості не виявлено.

Розглянемо результати, що конкретизують особливості розвитку компонентів емоційного інтелекту респондентів з різним рівнем музичної обдарованості. Так, за методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла було визначено кількісні показники за 5 шкалами. Отримані після розрахунку середні бали респондентів обох груп за різними параметрами методики відображені у таблиці 2.2.

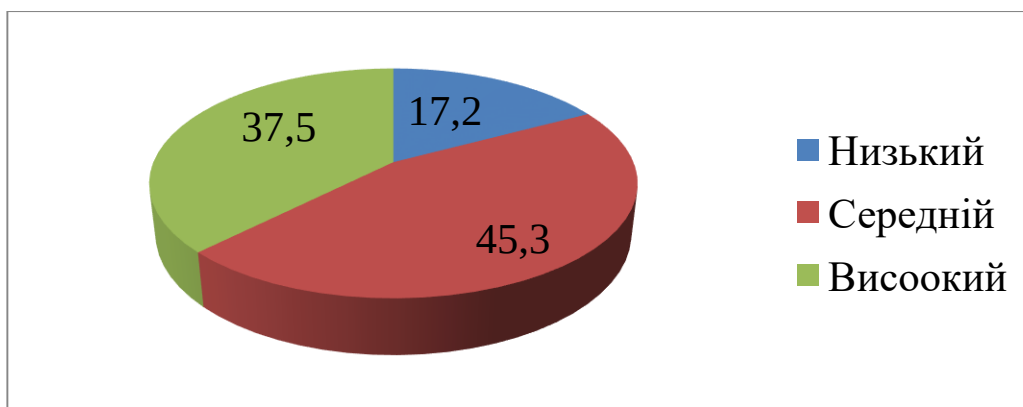


Рис.2.1. Відсоткове співвідношення респондентів за рівнем розвитку емоційного інтелекту

Таблиця 2.2.

Середні бали респондентів обох груп за параметрами емоційного інтелекту за методикою Н. Холла

		Емоційна обізнаність	Керування своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Керування чужими емоціями
Порівняльний аналіз						
Не обдаровані музично	Mean	12,56	12,38	13,97	10,94	12,69
	N	32	32	32	32	32
	Deviation	3,445	3,035	2,646	3,698	4,497
Музично обдаровані	Mean	23,09	13,63	21,34	20,16	21,34
	N	32	32	32	32	32
	Deviation	3,604	5,040	3,327	3,371	3,001

Найбільше в групі музично обдарованих студентів виражена «емоційна обізнаність» – 23,09 бала. Можна зазначити, що такі студенти не зіштовхуються з труднощами в усвідомленні та розумінні своїх емоцій, вони здатні постійно поповнювати власний словник емоцій, здатні усвідомлювати та розуміти свої емоції; вони більш обізнані про свій внутрішній емоційний стан і активно розвивають навички самоспостереження. Для групи студентів, які

характеризуються як не обдаровані музично середній показник (12,56) знаходиться в межах середнього рівня, що свідчить про те, що вони мають помірну здатність усвідомлювати та розуміти свої емоції. Такі студенти, ймовірно, можуть зіштовхуватися з певними труднощами в розумінні складних, або змішаних емоцій. Однак через практику та саморефлексію вони можуть розвивати ці здібності надалі.

Показник «самотивації» у досліджуваній групі музично обдарованої молоді становить 21,34 бала. Молоді люди мають можливість управління своєю поведінкою завдяки управлінню емоціями, а також вони здатні вирішувати проблеми без зовнішнього «підкріплення» у відповідальних та складних ситуаціях. У другій групі цей показник – 13,97, що може свідчити про те, що для досягнення своїх цілей такі молоді люди можуть потребувати зовнішніх стимулів або заохочень, особливо це стосується складних чи відповідальних ситуацій. Вони рідше внутрішньо мотивовані, і можуть мати проблеми з підтримкою цілеспрямованості та стійкості в довгострокових завданнях.

«Емпатія», тобто розуміння емоцій інших людей, уміння співпереживати емоційному стану іншої людини та готовність надати підтримку, а також уміння зрозуміти стан людини за невербальними проявами (мімікою, жестами, відтінкам мови, позі), становить у першій групі 20,16 балів. Емпатія сприяє підвищенню продуктивності діяльності, розвитку компетентності у спілкуванні, забезпечує створення більш глибоких та особистих стосунків. Друга група респондентів має середній показник 10,94, що може свідчити про нижчий рівень здатності розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм та надавати підтримку, а також про обмежену здатність встановлювати глибокі та довірливі стосунки, або адаптуватися до емоційних потреб оточуючих.

Компонент ЕІ «Управління емоціями інших» становить 21,34 бала у першій групі. Музично обдаровані особи мають кращу здатність до впливу на емоційний стан інших людей, а також усвідомлювати та розуміти емоції партнера, визначати стратегію діяльності, яка б враховувала не лише власні інтереси. Респонденти можуть передбачити, який емоційний стан буде

найефективнішим для взаємодії. У другій групі осіб маємо середнє значення – 12,69 – що свідчить про обмежену здатність впливати на чужі емоції, а також скоріш за все вони менше уваги приділяють емоційним аспектам спілкування і можуть мати труднощі з передбаченням емоційних реакцій партнера.

На найнижчому рівні виразності в обох групах виявилися показники шкали «керування своїми емоціями», середній бал якої становив 13,63 балів в групі музично обдарованих осіб і 12,38 в другій групі. При цьому варто зазначити, що ця різниця не статистично значуща. Таким чином респонденти двох груп не завжди здатні до довільного управління своїми емоціями, а у більшості випадків емоції можуть бути надмірно інтенсивними і неконтрольованими.

Для порівняння нами був застосований критерій Мана-Уїтні, оскільки дані не підлягають нормальному розподілу (Додаток В). Відповідно до проведеного аналізу при $p=0,00$ між такими параметрами як емоційна обізнаність, самомотивація, емпатія та керування чужими емоціями є статистично значуща різниця (Додаток Д, таблиця 2.3.), у групі музично обдарованих осіб середньорангові значення за цими параметрами вищі, ніж у групі осіб, які не є музично обдарованими.

Таблиця 2.3.

**Статистично значущі відмінності у групах респондентів за параметрами
емоційного інтелекту за методикою Н. Холла**

Ranks			Рангове значення	Сума рангів
Емоційна обізнаність	Не обдаровані музично	32	17,47	559,00
	Музично обдаровані	32	47,53	1521,00
	Total	64		
Самомотивація	Не обдаровані музично	32	17,33	554,50
	Музично обдаровані	32	47,67	1525,50
	Total	64		
Емпатія	Не обдаровані музично	32	16,78	537,00
	Музично обдаровані	32	48,22	1543,00
	Total	64		
Керування чужими емоціями	Не обдаровані музично	32	17,98	575,50
	Музично обдаровані	32	47,02	1504,50
	Total	64		

Таким чином, ми можемо відзначити те, що респонденти з групи музично обдарованих осіб мають вищий рівень розвитку емоційного інтелекту, здатні краще усвідомлювати свої емоційні стани, ефективніше взаємодіяти у різних соціальних ситуаціях. У переважній більшості такі люди досягають успіху в професійній діяльності та комунікації завдяки емоційній компетентності. Проте, дана група осіб не в повній мірі може керувати своїми емоціями у нестандартних, або ж стресових ситуаціях.

Далі представимо та проаналізуємо показники шкал емоційної зрілості, що визначається такими параметрами як саморегуляція, експресивність та емпатія - використана методика «Діагностики емоційної зрілості» О. Чебикіна. Загальні дані по групі респондентів обох груп представлені у додатку (Додаток Б). Загальний аналіз за результатами параметрів емоційної зрілості всієї вибірки свідчить про середній рівень сформованості кожного з компонентів: експресивності, саморегуляції, емпатії та загальної емоційної зрілості. Середній бал усієї групи за параметром експресивності становить 8,83. Це свідчить про часткову здатність респондентів розуміти і приймати інших людей, встановлювати міжособистісні контакти. За шкалою саморегуляція середній показник – 6,86, що вказує на базову здатність розуміти свої емоції, контролювати їх та спрямовувати у потрібному напрямку. Проте частина респондентів може мати труднощі з аналізом власного емоційного стану та ефективним управлінням ним у стресових ситуаціях. За шкалою емпатія середнє значення – 8,83, що засвідчує загальну здатність співпереживати іншим, підтримувати емоційний контакт без надмірного привласнення емоцій іншої людини. Та інтегральний показник емоційної зрілості по групі – 24,52, що демонструє сформованість базових навичок емоційної взаємодії, проте з обмеженнями у контексті усвідомленості та контролю власних емоцій у складних ситуаціях.

Таблиця 2.4.

**Описовий аналіз результатів дослідження компонентів емоційного зрілості
у всій вибірці**

Компоненти емоційної зрілості	Мінімальне	Максимальне	Середнє	Стандартна похибка
Експресивність	6	11	8,83	1,386
Саморегуляція	5	9	6,86	1,220
Емпатія	6	12	8,83	1,352
Емоційна зрілість	19	30	24,52	2,240

Отримані після розрахунку середні бали респондентів обох груп (музично обдарованих та не обдарованих музично) за різними параметрами методики відображені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Порівняльний результат респондентів обох груп за параметрами емоційної зрілості за методикою О. Чебикіна

Report		Експресивність	Саморегуляція	Емпатія	Емоційна зрілість
Не обдаровані музично	Mean	7,94	7,22	8,41	23,56
	N	32	32	32	32
	Std. Deviation	1,190	1,211	1,434	2,228
Музично обдаровані	Mean	9,72	6,50	9,25	25,47
	N	32	32	32	32
	Std. Deviation	,924	1,136	1,136	1,831
Total	Mean	8,83	6,86	8,83	24,52
	N	64	64	64	64
	Std. Deviation	1,386	1,220	1,352	2,240

Як бачимо у таблиці 2.4, респонденти обох груп мають результат, що засвідчує середній рівень експресивності. Він стосується міжособистісного рівня контакту та виявляється в розумінні, прийнятті інших. Можна зазначити, що респонденти достатньо знаються на регулюванні поведінки іншої людини, вміють, за необхідності, керувати нею та отримувати бажане.

Так само респонденти обох груп мають і середній рівень саморегуляції, що свідчить про внутрішньоособистісне розуміння власних емоцій, можливість керувати ними та спрямовувати в необхідне русло. Проте, вони не завжди розуміють, що їм необхідно для поліпшення власного самопочуття, а також не завжди можуть проаналізувати свою поведінку та емоційний стан, ефективно

скеровувати свій емоційний стан задля досягнення продуктивності власної діяльності.

Середні значення в обох групах маємо також за параметром емпатія. Тобто, респонденти виявляють розуміння емоції інших, можуть підтримувати їх та співчувати, але не привласнюють емоції.

Таким чином, ми можемо констатувати середній рівень емоційної зрілості представників обох груп, що свідчить про наявність базових навичок ефективної соціальної взаємодії з іншими людьми, що передбачає розуміння та використання емоцій, проте зі своїми емоціями вони не завжди можуть впоратися. Слід зауважити, що хоча респонденти і здатні розуміти емоції інших та підтримувати емоційний контакт, обмеженість усвідомленості власних емоцій може ускладнювати контроль їх у складних чи стресових ситуаціях, якими, наприклад, є публічний виступ на сцені.

Порівняльний аналіз даних, виконаний за допомогою критерію Манна-Уїтні при $p=0,00$, дає нам можливість стверджувати, що хоча параметри емоційної зрілості в обох групах і знаходяться на середньому рівні – проте у молоді, які є музично обдарованими показники вищі за параметрами експресивність, емпатія, але нижчі за параметром саморегуляція. Статистичні дані представлені у Додатку Д та у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

**Статистично значущі відмінності у групах досліджуваних за параметрами
емоційної зрілості за методикою О. Чебикіної.**

			Рангове значення	Сума рангів
Експресивність	Не обдаровані музично	32	20,58	658,50
	Музично обдаровані	32	44,42	1421,50
Саморегуляція	Не обдаровані музично	32	37,73	1207,50
	Музично обдаровані	32	27,27	872,50
Емпатія	Не обдаровані музично	32	27,11	867,50
	Музично обдаровані	32	37,89	1212,50
ЕмоційнаЗрілість	Не обдаровані музично	32	25,23	807,50
	Музично обдаровані	32	39,77	1272,50
	Total	64		

Таким чином, нами було проаналізовано рівні сформованості параметрів емоційного інтелекту та емоційної зрілості в двох групах – музично обдарована студентська молодь та студенти, які такої обдарованості не мають. Отож, група музично обдарованої молоді має високий рівень емоційного інтелекту та середній рівень емоційної зрілості, заразом низькі значення маємо за параметрами саморегуляція та управління власними емоціями. У другій групі респондентів емоційний інтелект та емоційна зрілість знаходяться на середньому рівні, проте такі параметри, як саморегуляція та управління власними емоціями мають вищі показники сформованості, ніж в першій групі. Саме тому подальше дослідження передбачає розробку практичних рекомендацій для розвитку саморегуляції та управління власними емоціями музично обдарованої молоді.

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації для викладачів закладів вищої освіти щодо розвитку навичок саморегуляції музично обдарованих студентів

В ході емпіричного дослідження нами було визначено, що музично обдарована молодь має певні труднощі у саморегуляції та управлінні своїми емоціями. Це підтверджується також дослідженнями таких науковців, як О. Прядко [52] та А. Шпирка [63], які у свої наукових розвідках визначили:

1. Емоційне виснаження пов'язане з високим рівнем стресу при підготовці та проведенні публічних виступів, що може бути пов'язано зі страхом сцени, або ж надмірним психологічним навантаженням.

2. Дисбаланс емоційної стійкості, що зумовлений надмірною чутливістю до критики, емоційної нестабільності чи невпевненості в умовах, пов'язаних з музичною діяльністю.

3. Складнощі з адаптацією до емоційно насичених умов музичної діяльності, що вимагає швидкої реакції на неочікувані ситуації під час виконання.

4. Несформованість навичок емоційного управління, до яких варто віднести техніки релаксації чи способи відновлення після значного емоційного напруження.

Провідним вектором у рекомендаціях щодо корекції цих порушень є спеціалізовані тренінги з емоційної саморегуляції, вправи яких спрямовані на розвиток емоційної стійкості та контролю переживань, що і буде запропоновано нами далі.

В даному аспекті психічна саморегуляція розуміється як управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Саморегуляція може здійснюватися за допомогою природних, або спеціально сконструйованих прийомів і способів.

В результаті саморегуляції можуть виникнути три основні ефекти:

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості);
- ефект відновлення (послаблення проявів стомлення);
- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Таким чином, саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом, що запобігає накопиченню залишкових явищ перенапруги, надмірного емоційного навантаження, сприяє повноті відновлення сил, нормалізує емоційний фон діяльності, а також посилює мобілізацію ресурсів організму. Представимо це у вигляді тренінгу, в основі якого лежать вправи, запропоновані у психолого-методичній літературі [4; 12;15; 17;61;63].

Мета тренінгу - формування умінь і навичок щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників на основі оволодіння ними способами саморегуляції та активізації особистісних ресурсів.

Завдання тренінгу:

- навчання прийомам та способам психічної саморегуляції;
- розвиток та формування базових навичок психічної саморегуляції, підвищення контролю над життєвими подіями;
- сприяння активізації особистісних ресурсних станів;
- зниження рівня емоційної напруги;
- формування установки на збереження та зміцнення психічного здоров'я.

Кількість учасників тренінгової групи: від 6 до 15 осіб.

Організація занять: 4 заняття тривалістю 1,5–2 години. Зустрічі мають відбуватися у приміщеннях з достатню площею й обладнанням для проведення релаксаційних та медитативних вправ.

Структура тренінгу:

Перший етап – вступ та знайомство (1-е заняття).

Другий етап - формування базових навичок саморегуляції, їх індивідуалізація (2-ге, 3-тє, 4-тє заняття).

Третій етап – підбиття підсумків та рефлексія (4-тє заняття).

Кожне заняття має свою структуру і включає такі види вправ та форми групової роботи, представлені у відповідній послідовності:

1. вправи-активатори, що використовуються для створення доброзичливої робочої атмосфери та зняття бар'єрів у спілкуванні;
2. розминка у вигляді гри або вправи, що сприяє включенню до групової роботи;
3. вправи, що сприяють формуванню базових навичок психічної саморегуляції на різних рівнях;
4. вправи, спрямовані на вивчення та активізацію особистісних ресурсів;
5. вправи для формування навичок релаксації та зняття психоемоційного напруження;
6. групові дискусії та мозкові штурми, як спосіб розвитку навичок аналізу та прогнозу ситуацій;
7. рефлексія, підбиття підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку учасниками та тренерами.

Очікувані результати:

- формування базових умінь та навичок психічної саморегуляції;
- оволодіння основними прийомами та способами саморегуляції у повсякденному житті;
- активізація особистісних ресурсів;
- покращення настрою та самопочуття.

У таблиці 2.6. представлено орієнтовний план-конспект занять із переліком вправ, що можуть бути застосовані у процесі формування навичок саморегуляції. Розробка занять наводиться у додатку (Додаток Ж).

Таблиця 2.6.

**Тематичне планування занять, спрямованих на формування навичок
саморегуляції**

Заняття	Мета	Зміст
1	Створення сприятливих умов для особистісного саморозкриття учасників та їх ознайомлення з прийомами позитивної психотерапії, навчання прийомів саморегуляції	• Ухвалення правил групової роботи. • Вправа-активатор «Знайомство». • Вправа «Кульгава мавпа». • Вправа «Розходження рук». • Вправа «Пальці». • Вправа «Мозковий штурм створення банку природних способів саморегуляції». • Рефлексія. • Підбиття підсумків. • Ритуал прощання.
2	Оволодіння учасниками прийомами та способами саморегуляції	• Вправа-активатор «Ми схожі». • Вправа «Сходження рук». • Вправа «Фокусування». • Вправа «Троянда». • Вправа «Портрет». • Рефлексія. • Підбиття підсумків. • Ритуал прощання.
3	Формування навичок визначення та усвідомлення власних ресурсів, розвиток уміння візуалізувати власні емоційні стани, навчання	• Вправа-активатор «Дротова розминка». • Вправа «Левітація». • Вправа «Термометр». • Вправа «Робота з невпевненістю у собі». • Вправа «Я володію, знаю, вмію!». • Рефлексія. • Підбиття підсумків.

	медитативним технікам	• Ритуал прощання.
4	Формування позитивного прийняття себе; закріплення прийомів та навичок саморегуляції, формування потреби та здатності до самопізнання, саморозвитку та самореалізації.	• Вправа-активатор «Лист другу». • Вправа «Політ». • Вправа «Пульс». • Вправа «Чарівна лавка». • Вправа «Приємні спогади». • Рефлексія. • Підбиття підсумків. • Вправа «Зміни» • Ритуал прощання.

Отже, музично обдарована молодь часто стикається з труднощами у саморегуляції, що проявляється у підвищеній чутливості до стресу, емоційній нестабільності та складнощах адаптації до напружених умов творчої діяльності. Розроблений та запропонований нами тренінг спрямований на формування базових навичок психічної саморегуляції, розвиток емоційної стійкості та активізацію особистісних ресурсів. Очікувані результати включають підвищення здатності до розуміння та управління власним емоційним станом, поліпшення настрою та зміцнення психічного здоров'я.

Окрім тренінгової роботи, у процесі роботи з музично обдарованою молоддю необхідно формувати психологічну стійкість до публічних виступів за допомогою систематичного використання відповідних методів. На основі узагальнення підходів науково-методичних джерел [7; 13; 24; 28; 52] можемо визначити методи:

1. *Метод гри перед уявною аудиторією* є одним із ефективних методів досягнення психологічної стійкості музиканта, або вокаліста у стресовій

ситуації, пов'язаній з концертним виконанням. Його сутність полягає у тому, що виконавець повинен уявити повний зал слухачів. Існує теорія, за якою мозок не робить відмінності між подіями реальними і уявними, тому гра перед уявною аудиторією викликає психологічну напруженість і, відповідно, в цьому випадку можна пропрацювати власні емоції, визначити з чим безпосередньо вони пов'язані. Разом з тим чисельність виступів, в тому числі й уявних, сприяють емоційній розвантаженості та подоланню страху перед аудиторією.

2. *Метод медитативного занурення* зазвичай використовується у тих випадках, коли людина не може зосередитися на певній діяльності, а виступ перед публікою завжди хвилююча подія, що потребує обов'язкової зосередженості. Перебуваючи у стані медитації, людина не піддається зовнішнім негативним впливам і забезпечує зануреність у музично-мистецькі образи твору, що виконується.

3. *Метод рольової підготовки*, як і метод гри перед уявною аудиторією, ґрунтується на уяві музиканта. У цьому випадку, головною особливістю є знання студентами видатних виконавців (вокалістів, або ж музикантів). Так, пропонуючи студенту виконати роль відомого виконавця, викладач має бути впевненим, що здобувач освіти знає його і він є зразком для нього. Тільки тоді входження у роль відомого виконавця може допомогти розкрити підсвідомість і розширити уяву, стимулюватиме студента вийти на новий рівень усвідомлення та виконання музичного твору.

4. *Метод внутрішнього інтонування музичного матеріалу* передбачає навчання студентів інтонаційного «простеження» музичної думки, концентрації уваги на предметі діяльності. Метод може застосовуватися як у процесі роботи над музичним матеріалом, так і при публічному виступі, коли виконавець простежує найдрібніші інтонаційно-сміслові явища, що в їх сукупності створює музичний образ. І тут психологічна стійкість досягається з меншими затратами, оскільки виконавцю немає часу відволікатися на хвилювання, думки про публіку тощо.

5. *Метод формування свідомого кінестетичного (рухового) відчуття*, що дозволяє в процесі підготовки сформувати здатність знімати м'язові зажими, постійно контролювати себе та миттєво розслаблятися. Процес самоперевірки та зняття зайвої напруги повинен бути доведений до механічної навички, перетворений на звичку, що виробляється щодня та систематично.

6. *Метод «уявна чи реальна помилка»* може змінити ставлення до помилки, допущеною під час виступу. Гіпертрофоване ставлення музиканта чи вокаліста навіть до незначної помилки перетворює її на нав'язливий фантом, що супроводжує все виконання. Зрозуміло, така нав'язлива думка, що пронизує подальший виступ, може просто зруйнувати його. Тому, корисно виконувати програму, періодично нагадуючи собі про помилку навіть там, де її нема. При реальній, або уявній помилці необхідно продовжувати і, не зупиняючись, доспівувати, або ж догравати до кінця, привчаючи себе в екстремальних ситуаціях зберігати спокій.

7. *Метод аутогенного тренування* – дихальна гімнастика, м'язове розслаблення та самонавіювання – використовуються практично всіма музикантами. В основі цих прийомів лежить штучно викликане м'язове та психологічне розслаблення (релаксація) із застосуванням формул самонавіювання.

Доцільність та зміст самонавіювання визначаються як необхідність інтенсифікувати фізичну та розумову активність людей та коригувати, регулювати емоційні стани за допомогою саморегуляції на основі сугестивних зв'язків, що визначаються двома основними принципами:

- єдність психічного та тілесного;
- постійна участь свідомості людини.

Насамперед, формули самонавіювання не повинні містити заперечень, інакше можна отримати протилежний ефект. Потрібно переконливо говорити собі: «Я хочу бути спокійним і добре зіграти (заспівати). Я можу бути спокійним і добре зіграти (заспівати). Я буду спокійним і добре зіграю (заспіваю). Я спокійний і добре зіграю (заспіваю)», але в жодному разі не

можна вимовляти: «Я не хвилююся». Щодо внутрішнього мовлення частка «не» може зникнути, і виконавець отримає зворотній результат.

Отже, невдачі під час відповідальних виступів, негативний минулий досвід створюють своєрідний комплекс «страху сцени», який надалі детермінує негативне ставлення до музичної діяльності, а сам концертний виступ перетворюється на травмівний у ментальному плані обов'язок, позбавивши виконавця відчуття радості й успіху від можливості самореалізуватися у творчості.

Спеціально підібрана система методів спрямована на формування емоційної стійкості до виконавської музичної діяльності. Усі перелічені методи можуть працювати за однієї найважливішої умови — якщо викладач працює не тільки над розвитком музично-виконавських здібностей студента, а й над формуванням його емоційної стійкості, емоційного інтелекту загалом.

Висновки до другого розділу

Метою емпіричного дослідження було визначення особливостей емоційного інтелекту музично обдарованої молоді. Для досягнення мети нами було визначено методики дослідження, що дозволили увиразнити емоційний інтелект та його індикатори, зокрема й емоційну зрілість та визначити рівень музичних здібностей респондентів.

Результати увиразнили те, що музично обдаровані здобувачі продемонстрували вищий рівень розвитку емоційної обізнаності, керування емоціями, само мотивації, емпатія та в цілому мають вищий рівень емоційного інтелекту.

У групі респондентів, у яких не увиразнена музична обдарованість емоційна обізнаність, керування емоціями, самомотивації, емпатія мають нижчі показники розвитку, ніж у групі музично обдарованих здобувачів, що відображається на домінуванні середнього рівня емоційного інтелекту.

Здобувачі з музичною обдарованістю виявилися в цілому емоційно зріліші, що може бути результатом розвитку чутливості через музику,

активного застосування емпатії у музичній діяльності, саморегуляції через творчу самореалізацію.

Заразом керування своїми емоціями та саморегуляція у музично обдарованих студентів розвинуті меншою мірою порівняно з такими, в кого такої обдарованості не визначено.

Саме тому нами були розроблені психолого-педагогічні рекомендації для викладачів закладів вищої освіти щодо розвитку навичок саморегуляції музично обдарованих студентів, що включають як орієнтовну тренінгову програму, так і методи, які доцільно використовувати при підготовці музично обдарованих студентів, що сприятимуть їх емоційній стійкості у процесі публічних виступів.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети дослідження та його завдань, можемо зробити наступні висновки.

1. На основі аналізу теоретичних досліджень емоційний інтелект визначено як складний психологічний феномен, що характеризує здатність людини розуміти, розпізнавати та керувати емоціями своїми/інших, що водночас сприяє її адаптації до соціального середовища.

Структуру та зміст емоційного інтелекту можна увиразнити завдяки таким дескрипторам: самомотивація (здатність надихати себе на досягнення цілей, незважаючи на труднощі); емпатія (розуміння та врахування емоцій інших людей); управління своїми емоціями (контроль над власними реакціями та збереження спокою в стресових ситуаціях); управління чужими емоціями (вплив на емоційний стан оточуючих для досягнення гармонії у взаємодії); самосвідомість (розпізнавання власних емоцій та їхнього впливу на поведінку). Особливу роль відіграє така його ознака як емоційна зрілість.

Емоційний інтелект відіграє значущу роль для міжособистісної взаємодії; високий рівень його розвитку дає можливість особистості бути ефективною у повсякденній діяльності, стійкою до стресу та здатною до продуктивної співпраці, що важливо у реалізації здібностей особистості, музичних зокрема.

Музичні здібності складають комплекс здібностей, провідними серед яких є музичний слух (мелодичний, гармонічний, звуковисотний) і музично-ритмічна здібність (відчуття ритму, метру, темпу). Важливу роль відіграють музичне мислення, музична уява, емоційний відгук на музику. Вони формують основу для розвитку музичних талантів і визначають здатність особистості до створення, виконання або глибокого розуміння музичних творів.

Музичну обдарованість можемо розуміти як якісно-особливе поєднання загальних та музичних здібностей, які визначають успішність музичної діяльності. Структурними компонентами музичної обдарованості є такі

здібності, як ладове чуття, музична пам'ять, здатність до слухового уявлення та музично-ритмічне почуття у найвищому своєму прояві та музикальність, як здатність до емоційно-естетичного сприймання музики.

2. Завдяки складній взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів психосоціальні особливості музично обдарованої молоді формуються унікальні риси особистості та стратегії поведінки в різних життєвих ситуаціях. Творчі студенти мають унікальні когнітивні та особистісні риси, серед яких: глибока допитливість, креативність, здатність продукувати нові ідеї та гнучкість у прийнятті рішень. Зазвичай такі люди мають високо-розвинений інтелект, великий словниковий запас, високу концентрацію уваги та наполегливість. Вони легко адаптуються до нових завдань, особливо тих, що вимагають вирішення багатозначних проблем і дивергентного мислення.

Також визначено, що для музично обдарованої молоді важливим є показник виконавської надійності на концертному виступі, яке розуміємо як сценічне хвилювання та окреслено її критерії, серед яких важливу роль відіграють міра здатності до саморегуляції виконавського процесу та ступінь сформованості завадостійкості (протидія зовнішнім та внутрішнім перешкодам) до надмірної дії стресорів. Також особлива уваги надається емоційному стану музиканта перед концертом і впродовж концерту.

Тож успішність діяльності музично обдарованої особистості залежить не тільки від розвиненості музичних здібностей, а й передусім від самомотивації, саморегуляції і емоційного налаштування на музичну діяльність, тобто сформованості та розвиненості компонентів емоційного інтелекту.

3. Організація та обрані психодіагностичні методики емпіричного дослідження дали змогу визначити, що музично обдарована молодь має специфічні характеристики емоційного інтелекту. Так, виявлено, що музично обдаровані студенти мають значно вищий рівень емоційного інтелекту, особливо у здатності усвідомлювати свої емоції, мотивувати себе, співпереживати іншим та впливати на емоційний стан оточуючих, ніж група, студенти якої не є музично обдарованими. Заразом вони демонструють

труднощі в управлінні власними емоціями, особливо у стресових ситуаціях. Емоційна зрілість у досліджуваній групі також краще себе увиразнила порівняно зі студентами, які не є музично обдарованими, особливо у здатності до емпатії та експресивності, проте щодо саморегуляції вони виявилися проблемнішими. Тому отримані емпіричні дані зумовили необхідність розробки психолого-педагогічних рекомендацій щодо вдосконалення навичок саморегуляції та управління емоціями, що сприятиме успіху досліджуваних респондентів у складних чи стресових умовах, до яких також можна віднести й публічні виступи.

4. Запропоновані нами психолого-педагогічні рекомендації для викладачів закладів вищої освіти щодо розвитку навичок саморегуляції музично обдарованих студентів передбачали проведення спеціального тренінгу, метою якою є формування умінь і навичок щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників на основі оволодіння ними способами саморегуляції та активізації особистісних ресурсів, а також використання в освітній діяльності методів психологічної підготовки (зокрема, гри перед уявною аудиторією, метод рольової підготовки, аутогенного тренування, формування свідомого кінестетичного (рухового) відчуття та інших) до публічних виступів.

Комплексна реалізація таких заходів сприятиме подоланню сценічного хвилювання (страху), зміцненню емоційної стабільності та підвищенню здатності до саморегуляції у стресових ситуаціях, подальшій позитивній динаміці щодо складових емоційного інтелекту.

Перспективою подальшого дослідження є апробація в освітній діяльності та перевірка ефективності розроблених психологічних рекомендацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алипенко В. Є. Психологічні особливості формування життєвих орієнтацій сучасної молоді. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук праць за матеріалами VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 07 квітня 2023 р.) / ред. колегія : І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, О. М. Танасійчук (відп. за випуск) та ін. Херсон : Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 175-179.
2. Антонова О.Є Обдарованість: досвід історичного та порівняльного аналізу: Монографія. Житомир: Житомир. держ. ун-т, 2005. 456 с.
3. Боснюк В. Ф. Взаємодія інтелектуального та емоційного компонентів особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 44(2). С. 21-28.
4. Василенко С. В. Тренінг особистісного зростання. Київ: Академвидав, 2016. 240 с.
5. Васильківський І. П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі : *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. Серія: Педагогіка, психологія, філософія, 2017. Вип. 259. С. 28–34.
6. Васильківський І. П. Сутність та структура поняття "емоційний інтелект" в контексті виховання особистості. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія*. 2016. Вип. 253. С. 26-31.
7. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. 308 с.
8. Водяна М. Психологічна підготовка музикантів до концертних виступів. *Тернопільський національний педагогічний університет імені*

Володимира Гнатюка. URL: <https://dspace.tnpu.edu.ua> (дата звернення: 26.10.2024).

9. Галян І.М. Психодіагностика: Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2011. 464с.

10. Гандзілевська Г. Б. Психологія творчості («Подорожуючи до невідомого...»): Навчально-методичний посібник. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2016. 156 с.

гендерний аспект. Київ: Наукова думка, 2007. 264 с.

11. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків: Віват, 2019. 512 с.

12. Грабовська Л. В. Психологічна допомога в груповій роботі: методика і практика. Львів: Літопис, 2015. 200 с.

13. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 23 с.

14. Єременко Л. В. Соціально-психологічні особливості сучасної студентської молоді. Веб-сайт. URL: <http://surl.li/usnsag> (дата звернення: 13.06.2024)

15. Єременко Л.О. Психологічна адаптація студентів-музикантів до сценічної діяльності. *Київський національний університет культури і мистецтв*. URL: <https://ekhssuir.kspu.edu> (дата звернення: 18.10.2024).

16. Завгородня О. В. Психологія художньо обдарованої особистості:

17. Зазуліна Л. П. Методи і прийоми психічної саморегуляції. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2020. 180 с.

18. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту: *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія», 2021. Вип. 2. С. 19–22.

19. Зарицька В.В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник ХНПУ*. 2014. № 49. С. 42-51.

20. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / За ред. В. О. Моляко, О. Л. Музики. Житомир: Вид-во Рута, 2006. 320 с.
21. Карпенко Н. А. Психологія творчості: навч. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
22. Карпенко О.І. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 30. С. 50-63.
23. Клименко В. В. Основи психологічного тренінгу: теорія і практика. Харків: Основа, 2018. 320 с.
24. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту 198 психології імені Г.С.Костюка НАПН України* / за ред. С. Д.Максименка, Л. А. Онуфрієврі. Вип. 26. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. С. 278–295.
25. Комаровська О. А. Художньо обдарована особистість: сутність, реалії, розвиток: монографія: НАІР, 2014. 412
26. Ладюк О. І. Тренінги для педагогів: розвиток емоційного інтелекту. Київ: Школяр, 2019. 152 с.
27. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335.
28. Марценюк Г.П. Психолого-педагогічні аспекти підготовки музикантів-інструменталістів до творчої діяльності. *Музикознавство*. 2017. № 3. С. 294-303
29. Марценюк М.О., Моргун А.В. Психологічні особливості сучасної молоді та її уявлення про здорову поведінку. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»*, 2022. Випуск №1(32). С. 58-64
30. Матвєєва О. О. Формування творчої уяви майбутніх учителів музики: навчально-методичний посібник. Харків, 2007. 88 с

31. Матусевич І. Основні концептуальні підходи до розуміння емоційного інтелекту у психології. URL : <http://conferences.neasmo.org.ua/node/44>

32. Мельник М. Обдарованість: методи діагностики та шляхи розвитку. *Вісник НАПН України*, 2024, № 6(1). С. 18-22

33. Міщенко З. І., Павловська-Єжова Т. А. Особливості підготовки музиканта-виконавця до концертної діяльності. *Проблеми і перспективи розвитку науки в Україні та світі*. 2017. № 4. С. 16-21.

34. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2018. Вип. 14. Том VI. С. 362-369

35. Музика О. Вікові аспекти розвитку референтних стосунків осіб із ознаками музичної обдарованості. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2017. VI (13). С. 101-110.

36. Музика О. О. Смысловиттєві орієнтації та життєві цілі як чинники аксіогенезу музично обдарованих студентів. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості, 2018. Випуск 14. С. 173-180

37. Музика О. О. Ціннісна детермінація становлення та розвитку обдарованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т.VI: Психологія обдарованості. 2015. Випуск 11. С. 6-19.

38. Науменко С. І. Основи вікової музичної психології: навч. посібник. Київ: Логос, 1995. 103 с.

39. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія*. 2012. Т. 20, вип. 18. С. 116-122.

40. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції (монографія) Київ : Вища школа, 2003. 126с.
41. Олексюк О. М. Музична педагогіка: навчальний посібник. Київ: КНУКіМ. 2006. 188 с.
42. Опанасюк І. В. Психодіагностика розвитку емоційного інтелекту особистості в старшому шкільному віці. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія*. 2015. Вип. 21. С. 94-103.
43. Охріменко О. С. Поняття обдарованості у зарубіжній педагогічній науці: історико-порівняльний аспект. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2016. № 6. С. 20-23
44. Палій Л. С. Ігри та вправи для тренінгів: посібник для психологів. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 256 с.
45. Петрунько О. В., Хахановська Т. А. Творчість і обдарованість особистості: проблеми діагностики й інтерпретації. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/petrunko_0019.pdf (дата звернення: 13.04.2024)
46. Подофєй С. О. Емоційний інтелект та особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки*, 2019 Вип. 3. Том.І. С. 260-265.
47. Полубоярина І. І. Музична обдарованість у працях зарубіжних дослідників. *Professional Art Education*, 2020. №1. С. 17-21
48. Полубоярина І. І. Проблема дослідження музичної обдарованості в психолого-педагогічній науці. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. / редкол.: Т.І. Сущенко (голов. ред.) та ін. Запоріжжя. 2009. Вип. 5 (58). С. 127-133.
49. Полубоярина І. І. Професійна підготовка музично обдарованих студентів: теоретико-методичний аспект: монографія. Харків: Майдан, 2013. 395 с.

50. Примак Ю.В. Емоційний інтелект як чинник розвитку педагогічної майстерності викладача закладу вищої освіти. *Сучасні напрями вдосконалення педагогічної майстерності викладачів: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Чернігів, 27–28 квіт. 2023 р.) / Академія Державної пенітенціарної служби. Чернігів : Академія ДПтС, 2023. С. 152-153. URL : <https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2023/05/Konferenciya-27-28-kvitnya-MAKET256.pdf>

51. Проблема розвитку обдарованої особистості в Україні і світі: сучасний стан і перспективи. *Нові технології навчання: Наук.-метод. зб.* Київ-Вінниця, 2012. Вип. 73. С. 8-15.

52. Прядко О. М. Розвиток навичок емоційної саморегуляції у студентів музично-педагогічних спеціальностей у ході їх фахової вокальної підготовки. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2002. (203), 120-124.

53. Психологічні засади розвитку обдарованої особистості в освітньому середовищі: методичний посібник / за ред. О. Л. Музики. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 146 с.

54. Психологія творчості: конспект лекцій / укладач О.А.Кривопишина. Суми: Вид-во СумДУ, 2009. 81 с.

55. Психологія творчості: курс лекцій з дисципліни для студентів денної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» / укладач Костюк С.Й. Мукачево : МДУ, 2018. 46 с.

56. Синельникова І. Дослідження розвитку емоційного інтелекту. *Психолог*. 2011. № 32. С. 19-24.

57. Скорик Т.В. Позитивна мотивація учбово-професійної діяльності майбутніх учителів як чинник розвитку емоційного інтелекту. *Здоров'язберезувальний контент життєдіяльного середовища особистості: монограф.* / за наук. і заг. ред. Н. О. Терентьєвої. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю.А., 2020. 294 с. С.176- 204.

58. Скорик Т.В., Міненко А.О. Арттехнології розвитку емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкових класів. Педагогічний альманах.

Збірник наукових праць. Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти». 2019. ВІПУСК 43. С.180-186.

59. Смирнова Т. А. Музична педагогіка і психологія вищої школи: навч. посіб. Харків: Лідер, 2021. 180 с.

60. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості: Монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 230с.

61. Чебикін О.Я. Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія емоційної регуляції діяльності»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2021. 24 с.

62. Шпак М. М. Психологічні механізми розвитку емоційного інтелекту. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 104-109.

63. Шпирка А. (2020). Методи емоційної саморегуляції у формуванні емоційної виразності майбутнього вокаліста. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*, (4). Вилучено з: <https://mmod.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/173>

64. Юник Д. Г. Виконавська надійність музиканта: зміст, структура і методика формування: монографія. Київ: ДАКККиМ, 2009. 338 с.

65. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця: Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

66. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical Manual. – Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1997

67. Gardner H. Frames Of Mind: The Theory Of Multiple Intelligences. NewYork, 2011. 528 p.

68. Mayer J., Salovey P. Emotional intelligence. Mode of access: URL : [http://www.unh.edu/emotional intelligence/](http://www.unh.edu/emotional%20intelligence/). (дата звернення 25.07.2024)

69. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 3. P. 197-215.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для визначення схильності особистості до музичної творчості

Шановні респонденти, вашій увазі пропонується анкета, спрямована на визначення рівня вашої музичної обдарованості. Перед вами 20 тверджень, які ви маєте оцінити за шкалою від 1 до 5 де 1-зовсім не про мене, 5 – точно про мене. Дякуємо за співпрацю.

1. Я дуже люблю співати, оскільки маю приємний і мелодійний голос.
2. Я цікавлюся життям та творчістю багатьох музичних виконавців, композиторів.
3. Часом помічаю, що реагую на музику кінетично, тобто починаю вистукувати ритм або ж диригувати.
4. Я волію прислухатися до музики і співу та легко можу уловлювати фальшиві ноти у музичному чи пісенному творі.
5. Я люблю слухати музику по радіо, у соціальних мережах, маю власний плей-лист тощо.
6. Я вмію грати на музичному інструменті.
7. Я вважаю, що музика легко може піднести мій настрій, бо без неї моє життя було б менш цікавим та барвистим.
8. Я не можу розлучатися з піснею, постійно «прокручую» в голові якусь музику, або наспівую мелодію.
9. Я можу зіграти уривок якоїсь мелодії на примітивному ударному інструменті, або відтворити потрібний ритм голосом.
10. Я волію слухати різні стилі музики та знаю дуже багато музичних творів.
11. Я легко можу виконувати пісенні або музичні твори, бо, почувши один-два рази музичний уривок, можу точно його відтворити.

12. Я часто наспівую під час роботи, навчання, вивчення чогось нового, моє кредо - іти по життю з піснею.
13. Я дуже чутливо реагую на різноманітні шуми, звуки.
14. Я отримую задоволення від імпровізування звуками і можу легко завершити будь-яку композицію.
15. Я люблю створювати власну інтерпретацію музичних творів.
16. У моєму оточенні багато поціновувачів музики.
17. Я люблю відвідувати музичні фестивалі, концерти тощо.
18. Мені подобається перебувати в оточенні творчих та креативних людей.
19. Я волію пов'язати своє життя з музикою.
20. Я люблю експериментувати не тільки з музичними інструментами, а й створювати власні композиції.

Додаток Б

Зведена таблиця результатів опрацювання методик дослідження

Респонденти	Емоц.Обізнаність	Керування емоціями	Самотивація	Емпатія	Управління чужими емоціями	Музична обдарованість	Експресивність	Саморегуляція	Емпатія	Емоційна зрілість
1	11	11	11	7	9	49	7	9	9	16
2	14	10	14	10	12	60	9	8	9	17
3	14	9	16	14	7	60	6	7	6	13
4	7	14	14	14	14	63	7	8	6	14
5	10	14	14	16	16	70	9	8	8	16
6	14	20	20	10	29	93	7	6	7	15
7	18	16	16	4	20	74	10	8	9	20
8	17	15	15	2	14	63	6	9	7	14
9	14	14	14	9	15	66	8	7	7	15
10	21	11	25	15	24	96	11	9	9	19
11	18	15	21	20	27	101	10	5	9	16
12	20	14	16	18	22	90	10	7	9	18
13	24	14	21	24	20	103	9	5	8	16
14	15	11	14	11	6	57	6	7	9	14
15	20	15	15	7	10	67	6	9	11	16
16	24	10	19	21	24	98	10	7	11	20
17	27	9	17	24	27	104	9	7	9	19
18	22	8	22	27	22	101	10	6	7	18
19	20	11	26	22	20	99	10	7	9	19
20	19	14	25	20	22	100	9	5	10	18
21	12	15	15	2	14	58	7	5	10	14
22	24	14	16	18	22	94	10	6	10	16
23	25	12	21	24	20	102	11	5	8	17
24	28	7	22	27	22	106	10	5	10	16
25	10	10	14	10	12	56	9	7	9	16
26	9	9	16	14	7	55	8	6	9	17
27	7	14	14	14	14	63	8	6	6	14
28	24	11	16	18	22	91	9	6	8	14
29	22	12	21	24	20	99	10	7	10	16
30	26	14	16	18	22	96	9	8	9	15
31	11	15	15	12	14	67	8	6	9	14
32	21	14	25	15	24	99	10	7	9	17
33	24	17	21	20	27	109	11	7	10	19
34	28	12	16	18	22	96	10	6	10	17
35	12	15	15	12	14	68	7	6	9	16
36	25	8	27	21	20	101	7	8	9	16
37	24	10	22	16	18	90	8	7	7	14

38	26	14	20	21	24	105	11	6	10	19
39	10	11	10	10	14	55	7	8	10	15
40	12	14	9	9	16	60	9	9	7	19
41	14	16	7	14	14	65	9	8	9	19
42	17	7	16	14	7	61	9	8	9	19
43	19	10	14	14	14	71	9	7	6	17
44	12	11	24	25	15	87	11	6	9	19
45	14	12	27	21	20	94	11	5	9	16
46	12	14	14	10	10	60	10	6	8	16
47	25	20	22	16	18	101	10	5	11	18
48	24	24	20	21	24	113	9	7	8	15
49	11	7	16	14	7	55	7	9	7	15
50	24	24	20	22	16	106	10	6	9	18
51	12	9	16	14	14	65	8	6	9	15
52	26	20	22	16	18	102	9	7	9	18
53	14	10	14	11	11	60	8	8	11	17
54	25	20	22	16	18	101	9	8	9	17
55	17	10	14	14	14	69	8	8	11	17
56	26	18	27	21	20	112	10	9	11	20
57	25	20	22	16	18	101	10	7	8	17
58	24	24	20	21	24	113	9	6	10	18
59	22	24	22	19	21	108	9	6	12	19
60	12	10	14	11	11	58	10	7	9	18
61	6	9	16	14	14	59	7	8	9	15
62	11	14	14	16	16	71	8	5	8	16
63	9	14	7	7	7	44	8	6	8	16
64	11	14	14	10	10	59	9	6	8	17

Результати перевірки даних на нормальність розподілу

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		ЕмоційнаОбі знаність	КеруванняСв оїмиЕмоціям и	Самомотива ція	Емпатія	КеруванняЧу жимиЕмоція ми	МузичнаОбда рованість	Експресивніс ть	ІЕК	ЕЕк	Саморегуляц ія	ІС	ЕС	Емпатія2	ІЕМ	ЕЕМ	ЕмоційнаЗрі лість
N		64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	17,83	13,50	17,66	15,55	17,02	59,97	8,83	4,36	4,47	6,86	3,36	3,50	8,83	4,50	4,33	24,52
	Std. Deviation	6,356	4,280	4,765	5,823	5,780	20,088	1,386	,949	,908	1,220	1,060	,926	1,352	1,039	1,009	2,240
Most Extreme Differences	Absolute	,162	,160	,198	,098	,119	,163	,190	,250	,252	,181	,180	,252	,222	,200	,206	,148
	Positive	,148	,160	,198	,078	,105	,163	,109	,172	,185	,181	,180	,170	,184	,169	,206	,097
	Negative	-,162	-,093	-,143	-,098	-,119	-,158	-,190	-,250	-,252	-,138	-,180	-,252	-,222	-,200	-,169	-,148
Test Statistic		,162	,160	,198	,098	,119	,163	,190	,250	,252	,181	,180	,252	,222	,200	,206	,148
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,200 ^{c,d}	,025 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,001 ^c

- a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Результати порівняльного аналізу за методиками вивчення емоційного
інтелекту та емоційної зрілості

Test Statistics^a

	ЕмоційнаОбі знаність	КеруванняСв оїмиЕмоціям и	Самомотива ція	Емпатія	КеруванняЧу жимиЕмоція ми
Mann-Whitney U	31,000	404,000	26,500	9,000	47,500
Wilcoxon W	559,000	932,000	554,500	537,000	575,500
Z	-6,481	-1,466	-6,587	-6,786	-6,277
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,143	,000	,000	,000

a. Grouping Variable: TwoStep Cluster Number

Test Statistics^a

	Експресивніс ть	Саморегуляц ія	Емпатія2	ЕмоційнаЗрі лість
Mann-Whitney U	130,500	344,500	339,500	279,500
Wilcoxon W	658,500	872,500	867,500	807,500
Z	-5,251	-2,311	-2,411	-3,159
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,021	,016	,002

a. Grouping Variable: TwoStep Cluster Number

Основний зміст тренінгу психічної саморегуляції

Заняття 1

Мета: створення сприятливих умов особистісного саморозкриття учасників та їх ознайомлення з прийомами позитивної психотерапії, навчання прийомів саморегуляції.

Обладнання: ватман, фломастери, кольорові олівці, ручки, папір А4.

Хід заняття:

Вступна частина.

Мета: познайомитись, налаштувати на заняття; знизити емоційну напруженість, прийняти правила групи.

Вправа 1. "Знайомство" (7-10 хв).

Інструкція: «Встаньте у коло. Кожен по черзі називає своє ім'я і одночасно робить якийсь рух (переграти ім'я), виходячи до центру кола. Потім усі учасники повторюють це ім'я та рух. Наступний по колу учасник називає своє ім'я та показує рух, група знову повторює тощо».

Вправа 2. "Прийняття правил групової роботи" (10 хв).

Інструкція: «Після того, як ми познайомилися, приступимо до обговорення основних правил групової роботи. Я пропонуватиму правила, ви можете їх доповнити або змінити».

Після обговорення правила групової роботи приймаються. Учасники повинні усвідомлювати, що це не формальні правила, а норми, які значно скорочують втрати часу, дозволяють продуктивно працювати над собою та допомагають досягти головної мети тренінгу.

Вправа 3. «Кульгава мавпа» (10-12 хв).

Інструкція: «Зараз я попрошу вас виконати одну психотехнічну вправу. Завдання, яке я вам дам, необхідно виконувати від моєї команди «Почали!» до команди "Стоп!". Якщо ви з будь-якої причини порушите мою інструкцію, подайте сигнал – плесніть у долоні. (Ведучий плескає в долоні.) Отже, якщо ви відволіклися, обов'язково плесніть і продовжуйте працювати. Зрозуміло?

Заплющте очі... Увага, даю завдання: не думати про кульгаву мавпу. Почали! (Проходить 30-120 секунд під «рідкі оплески».) Стоп!»

Основна частина.

Мета: ознайомлення учасників із поняттям, прийомами психічної саморегуляції та позитивної терапії.

Вправа 1. «Розходження рук»(10-15 хв).

Інструкція: «Тримайте руки вільними перед собою. Голову тримайте зручно і дайте уявну команду рукам, щоб вони почали розходитися в сторони автоматично, без м'язових зусиль. Підберіть собі для цього зручний образ, який допомагає досягти цього руху. Уявіть собі, наприклад, що вони відштовхуються одна від одної, як відштовхуються одна від одної однополярні магніти.

Це дуже простий спосіб для перевірки себе на «стислість»: якщо руки залишаються нерухомими, значить, слід зробити кілька звичайних фізичних вправ, щоб потім ще раз спробувати цей прийом.

Якщо твої руки втомлюються, опусти їх, дай відпочити. Потім спробуй знову. Ти можеш це робити з відкритими чи заплющеними очима. Шукай як легше.

Головне - не чекай на негайний результат, не поспішай, дай собі кілька секунд для зосередження».

Вправа 2. "Пальці" (10-12 хв).

Інструкція: «Покладіть руки на коліна та переплетіть пальці, залишивши вільними великі пальці. За командою "Почали!" повільно обертайте великі пальці один навколо одного з постійною швидкістю та в одному напрямку, стежачи за тим, щоб вони не торкалися один одного. Зосередьте увагу на цьому русі. За командою "Стоп!" припиніть вправу».

Вправа 3. "Ловець блага" (15 хв).

Інструкція: «Щоб із вами не трапилося, у всьому намагайтеся знаходити позитивні сторони. Давайте потренуємось. Знайдіть та запишіть, будь ласка, позитивні моменти в наступних ситуаціях:

1. Ви збираєтеся йти на прогулянку, а погода зустрічає вас зливою.
2. Ви запізналися на автобус.
3. У вас немає грошей, щоб поїхати кудись у відпустку».

Учасники пишуть для кожної ситуації свої позитивні моменти. Кожен по черзі промовляє ці моменти. Учасник, який вказав понад 5 позитивних моментів у кожній запропонованій ситуації, вважається «ловцем блага».

Вправа 4. «Мозковий штурм зі створення банку природних методів саморегуляції» (15-20 хв).

Інструкція: Учасники по черзі називають способи, які вони використовують у своєму житті для виходу зі стресової ситуації або для надання самодопомоги у важких життєвих ситуаціях. Способи оформляються на дошці чи ватмані. Ведучий узагальнює отримані дані та робить висновок.

Заключна частина «Рефлексія»

Мета: усвідомлення процесів та змін, що відбуваються з учасниками; посилення позитивного емоційного стану, створення умов підтримки цього стану поза занять.

Вправа 1. «Підсумки заняття» (10-15 хв). Ведучий відповідає на всі питання, які ставлять учасники. Підбиває загальні підсумки дня, вирішує разом із учасниками організаційні питання наступного заняття.

Вправа 2. «Оплески» - ритуал прощання (5 хв).

Інструкція: Ведучий починає плескати в долоні та підходить до одного з учасників групи. Потім цей учасник обирає із групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій вибирає четвертого і так далі. Останньому учаснику аплодує вже вся група.

Заняття 2

Мета: оволодіння учасниками прийомами та способами саморегуляції; створення умов розвитку позитивної самооцінки; розвиток уміння вступати в контакт із самим собою.

Обладнання: прості олівці, кольорові олівці, папір формату А4, кольорові журнали, клей, ножиці.

Хід заняття:

Вступна частина.

Мета: налаштування учасників на роботу; зняття емоційної напруги; підвищення довіри один до одного та згуртування групи.

Вправа 1. "Ми схожі" (7-10 хв).

Інструкція: На початку учасники безладно ходять по кімнаті і говорять кожному, хто зустрічається по 2 фрази, що починаються зі слів:

- Ти схожий на мене тим, що...

1. - Я відрізняюся від тебе тим, що....

Основна частина.

Мета: оволодіння базовими навичками та прийомами саморегуляції на різних рівнях (фізіологічний, психологічний, особистісний).

Вправа 1. «Сходження рук» (10-15 хв).

Інструкція: «Розведіть руки в сторони звичайним механічним рухом і налаштуйтеся на їх зворотний автоматичний рух один до одного. Якщо дія виходить, повторіть її кілька разів. А потім спробуйте зробити рух розвести руки в сторони.

Іноді під час цих рухів виникає відчуття, що руки тягне якась сила. Підключення фізичних відчуттів свідчить про глибину розслаблення, що настає, і виникнення «зв'язку розуму і тіла». Розбіжність і сходження рук треба повторити кілька разів, домагаючись безперервного руху. У моменти, коли руки застрягають, можна злегка підштовхнути їх. Або посміхнутися.

Якщо у Вас настав стан релаксації, відпочиньте кілька хвилин.

Під час виконання цих прийомів слід настроїтись на покращення самопочуття, мріючи про це».

Вправа 2. "Фокусування" (10-15 хв).

Інструкція: Учасники зручно розташовуються у кріслах. Очі розплющені або закриті. За командою ведучого "Тіло!" учасники зосереджують увагу на

своєму тілі, за командою "Рука!" - На правій руці. Потім йде послідовне зосередження на кисті правої руки - за командою "Кисть!", На вказівному пальці правої руки - по команді "Палець!" і, нарешті, на кінчику пальця - за командою "Кінчик пальця!". Команди подаються з інтервалом 10-120 секунд.

Вправа 3. «Троянда» - медитація на образі (15 хв).

Інструкція: «Зробіть три глибокі вдихи, закрийте очі. Уявіть, що ви йдете по дорозі. Погода прекрасна, світить сонце... Легкий вітерець колише листя на деревах, ви насолоджуєтесь красою природи... Нарешті ви підходите до розарію з маленькою хврткою. Увійдіть усередину і подивіться на сотні кушів. Відчуйте запах троянд, прислухайтеся до дзижчання комах, які збирають нектар і квітковий пилок.

Подивіться навколо, і ви побачите одну особливу троянду ... (15 секунд).

Ви дізнаєтеся про те, що вона привертає вашу увагу як магніт... Подивіться на неї уважніше... Якого кольору її бутони? Якого розміру? Якщо хочете, можете обережно доторкнутися до її листя і стебла з шипами... Вдихніть її аромат і заповніть їм свої легені... Мовчки скажіть троянді, як вона прекрасна і досконала...

Нехай вона теж скаже вам щось приємне. Що вона вам каже, коли ви стоїте перед нею, все у увазі та благоговінні?

Подякуйте своїй троянді за те, що вона на вас чекала, і попрощайтесь з нею. Ви знаєте, що завжди зможете знайти її і цей сад, коли захочете на мить відчувати себе щасливим.

А тепер вийдіть з розарію, пройдіть вулицею і знову поверніться до кімнати. Потягніться, зробіть глибокий вдих і розплющіть очі».

Вправа 4. "Портрет" (15-20 хв).

Інструкція: Візьміть прості олівці, аркуші паперу А4, розділіть їх вертикальною лінією навпіл.

У лівій частині намалюйте себе сьогодні, а правою намалюйте себе у майбутньому. Ви можете зобразити себе рослинами, тваринами, схематично чи за допомогою техніки колажу. Для роботи ви можете використовувати

журнали, клей, ножиці, кольорові олівці, крейди, кольоровий папір. Пам'ятайте, що створюючи свій портрет, ви повинні отримувати задоволення. Важливо не те, як ви намалюєте, а що ви зобразите. Ніхто не оцінюватиме ваші роботи, постарайтеся малювати так, як хочеться вам.

Після завершення роботи кожен учасник показує свою роботу та розповідає про неї групі. Ведучий та інші учасники можуть поставити запитання оповідача. Ведучий може надати психологічну допомогу учаснику, емоційне відреагування якого на свій твір виявиться дуже сильним і глибоким.

Заключна частина "Рефлексія".

Мета: встановити зворотний зв'язок, посилити позитивний емоційний стан, створити умови підтримки цього стану поза занять.

Вправа 2. «Підсумки заняття».

Вправа 3. «Дякую за приємне заняття» – ритуал прощання (5 хв).

Інструкція: Будь ласка, встаньте у коло. Зараз один із вас стане в центр, інший підійде до нього, потисне руку і скаже: «Дякую за приємне заняття!». Обидва учасники залишаються у центрі, тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого учасника, тисне її і каже: "Дякую за приємне заняття!" Таким чином, група у центрі кола збільшується. Усі тримаються за руки. Коли до групи приєднується останній учасник, ведучий замикає коло і завершує церемонію безмовним міцним трикратним потисканням рук.

Заняття 3.

Мета: розвиток в учасників усвідомлення власних ресурсів, формування прийомів та навичок саморегуляції;

Обладнання: шматки дроту різної довжини (краще алюмінієвого), прості олівці, кольорові олівці, папір формату А4.

Хід заняття:

Вступна частина.

Ціль: налаштування учасників на заняття, зняття емоційної напруги, підняття настрою.

Вправа 1. «Дротова розминка» (10-12 хв).

Інструкція: У кожного учасника в руках шмат дроту. По сигналу ведучого вони гнуть дріт, надаючи їй ту форму, яку говорить ведучий. Фігури можна чергувати за складністю.

Потім дріт залишається на стільцях, а учасники вільно розходяться по приміщенню. Їм пропонується відчутти дріт.

Основна частина.

Ціль: усвідомлення учасниками власних ресурсів, закріплення прийомів саморегуляції;

Вправа 1. "Левітація" (10-15 хв).

Інструкція: «Руки опущені. Можна дивитися прямо на руку, або ж закрити очі. Шукайте як легше. стала, підніматися, «спливати».

Якщо він не виходить, розведіть і зведіть руки, а потім спробуйте ще раз підняти руку.

Коли рука починає «спливати», з'являється маса нових і приємних відчуттів. «волею та рукою» Потім, користуючись цим внутрішнім контактом, можна керувати не лише рухом руки, а й, наприклад, знімати головний біль, регулювати артеріальний тиск крові, покращувати свій настрій, загалом керувати своїми внутрішніми процесами».

Вправа 2. Термометр (15 хв).

Інструкція: Учасники розбиваються на пари. Один із пари заплющує очі і намагається викликати відчуття тепла у своїй правій чи лівій (за вказівкою ведучого) руці. Через деякий час партнер уважно обмацує обидві його руки і намагається визначити, яка з них тепліша. Після кожної такої спроби відбувається зміна ролей у парах чи зміна партнерів.

Вправа 3. «Робота з невпевненістю у собі» (15 хв).

Заплющте очі та уявіть себе у просторій кімнаті, де на протилежних стінах розташовані два дзеркала. Спочатку подивіться в одне з них. Ви бачите своє відображення, яке випромінює невпевненість: ваш вираз обличчя, поза, і навіть ваші слова звучать тихо й невпевнено. Внутрішній голос безупинно

повторює: *«Я не впораюсь! Я найгірший!»*. Зосередьтеся на цьому відображенні, відчуйте, як невпевненість охоплює вас, зануртеся у цей стан повністю. З кожним вдихом і видихом посилюйте це відчуття.

А тепер уявіть, що ви виходите із цього дзеркала. Ваш образ починає тьмяніти, розчинятися, і зрештою зникає. Ви відчуваєте, що вже ніколи не повернетесь до цього стану.

Плавню поверніться до іншого дзеркала. У ньому ви бачите себе впевненою людиною! Пригадайте три яскраві моменти вашого життя, коли ви відчували абсолютну впевненість у собі. Зосередьтеся на деталях: звуках, кольорах, запахах, які супроводжували ці події. Почуйте свій внутрішній голос, який стверджує: *«Я вірю в себе! Я впевнений у собі!»*.

Уявіть, як шкала вашої впевненості з кожним вдихом і видихом підіймається до стоградусної позначки. Відчуйте колір своєї впевненості, як він наповнює вас, створюючи захисну ауру навколо вашого тіла. Додайте до цього відчуття уявну музику впевненості, приємні аромати, символи, які асоціюються з вашою силою. Уявіть величезний напис золотими літерами: *«Я впевнений у собі!»*.

Завершіть цю вправу, уявляючи себе на великій сцені, де десятки тисяч людей аплодують вам. Глибоко вдихніть, наповніться цим почуттям впевненості, і повільно розплющте очі.

Вправа 4. "Я володію, знаю, вмію!" (15-20 хв).

Інструкція: «Візьміть аркуші паперу А4, розділіть ручкою на три рівні частини по вертикалі. Потім у першій колонці напишіть «Я володію», у другій – «Я знаю», у третій – «Я думаю». Заповніть ці колонки відповідно до їх назв. Намагайтеся робити це завдання із задоволенням.

Я впевнена, що у Вас все вийде, адже в кожній людині є багато переваг. Час виконання 7 – 10 хвилин».

Заклучна частина "Рефлексія".

Мета: встановлення зворотний зв'язок, посилення позитивного емоційного стану.

Вправа 1. «Підсумки заняття»

Вправа 2. «Оплески»

Заняття 4

Мета: формування позитивного прийняття; закріплення прийомів саморегуляції, медитації, розвиток уміння візуалізувати.

Обладнання: звичайні олівці, кольорові олівці, папір формату А4.

Хід заняття:

Вступна частина.

Ціль: налаштування учасників на роботу; зняття емоційного напруження.

Вправа 1. «Лист другові» (15 хв).

Інструкція: Візьміть листи А4, розташуйте їх вертикально, внизу чітко напишіть своє ім'я. Передайте лист сусідові зліва. Зараз у кожного знаходиться лист, підписаний чийось ім'ям. Напишіть цій людині короткий лист (2 – 3 речення). Це може бути комплімент, побажання. Можливо, ви поділитесь чимось потаємним із цією людиною. Потім згорніть двічі верх листа так, щоб не було видно ваш запис, і передайте сусіду зліва. До вас прийде наступний лист, напишіть кілька рядків автору, передайте далі і т.д. Таким чином, лист кожного з вас обійде по колу всіх присутніх і повернеться до господаря. Коли всі отримають свої листи, можна їх відкрити та прочитати».

Основна частина.

Мета: формування позитивного образу себе, закріплення прийомів саморегуляції та розвитку умінь візуалізації.

Вправа 1. "Політ" (10-15 хв).

Розпочніть з виконання прийому «Левітація». Відчуйте, як одна ваша рука починає повільно «спливати» вгору. Через кілька секунд дозвольте піднятися й іншій руці. Уявіть, що ваші руки перетворюються на крила, які

допомагають вам злетіти. Відчуйте, як ви піднімаєтесь високо над землею, опиняючись у просторі чистого неба, теплого сонця та легкого вітру.

Дихайте вільно, дозвольте собі відкрити дихання. Уявіть, що ви летите, і відчуйте цей стан польоту — свободи та легкості, який так часто буває недоступним на землі. Це момент гармонії!

Якщо вам складно уявити політ, згадайте, як ви літали уві сні, танцювали чи співали з радістю. Викликайте приємні спогади, які дарують вам почуття розкнутості та щастя. Це допоможе зануритися у стан внутрішньої свободи, енергії та гармонії.

Перший досвід польоту може бути настільки приголомшливим, що принесе хвилю радості, приплив сил і справжнє свято для душі. Якщо не все вдається з першого разу, не засмучуйтеся. З часом і повторенням ви поступово досягнете потрібного стану.

У міру освоєння цієї техніки ви помітите, як тіло починає м'яко коливатися, немов на хвилях. Коли ці гармонійні рухи з'являться, дозвольте своїм рукам опуститися та продовжуйте насолоджуватися плавними похитуваннями, як на гойдалці.

Це не вимикання свідомості, а глибоке розслаблення, яке допомагає відчувати гармонію з собою і світом.

Вправа 2. "Пульс" (10-15 хв).

Інструкція: Група зручно розсідається у кріслах. Ведучий пропонує всім учасникам зосередити свою увагу на певній частині тіла (наприклад, на пензлі правої руки) та постаратися відчувати в ній поштовхи свого пульсу. Щойно це вдалося, кожен починає вголос підраховувати удари. Кожні 2-3 хвилини ведучий подає команди, що «переміщують» джерело пульсації з однієї частини тіла до іншої. Наприклад: «Ліва кисть-права стопа-обличчя-сонячне сплетення».

Вправа 3. "Чарівна крамниця" (15-20 хв).

Інструкція: «Я хочу запропонувати вам вправу, яка дасть вам можливість подивитися на себе. Влаштуйтеся зручніше. Декілька разів глибоко

вдихніть і видихніть і повністю розслабтеся. Уявіть собі, що ви йдете вузькою стежкою через ліс. Уявіть навколишню природу. Огляньтеся навколо. Похмуро чи світло в навколишньому лісі? Що ви чуєте? Які запахи ви відчуваєте? Що ви відчуваєте? Раптом стежка повертає і виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво і ви заходите всередину. Ви бачите полиці, ящики. Скрізь стоять судини, банки, коробки. Це – стара крамниця, причому чарівна. Тепер уявіть, що я продавець цієї крамниці. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати щось, але не речі, а риси характеру, здібності – все, що забажаєте. Але є ще одне правило: за кожен якість, ваше бажання, ви повинні віддати будь-що, іншу якість або від чогось відмовитися. Той, хто забажає скористатися чарівною лавкою, може підійти до мене і сказати, чого хоче. Поставлю запитання: «А що ти віддаси за це?», він повинен вирішити, що це буде. Обмін відбудеться, якщо хтось із групи захоче придбати цю якість, здатність, вміння, те, що віддається, або якщо мені, господареві крамниці, здасться цей обмін рівноцінним, сподобається ця здатність, вміння. Через деякий час до мене може підійти наступний член групи. На закінчення ми обговоримо, що кожен із нас пережив».

Вправа 4. "Приємні спогади" (15 хв).

Інструкція: «Щоб використовувати образи для саморегуляції:

- Спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких почувалися комфортно, спокійно, розслаблено, - це ваші ресурсні ситуації.

- Робіть це у 3-х основних напрямках властивих людині.

Для цього запам'ятовуйте:

- 1) зорові образи події (що ви бачите – хмари, квіти, ліс);
- 2) слухові образи (які звуки ви чуєте – спів птахів, дзюрчання струмка, шум дерев, музика);
- 3) відчуття у тілі (що ви відчуваєте – тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітух яблунь, смак полуниці).

А зараз сядьте зручно. По можливості закрийте очі. Дихайте повільно та глибоко. Згадайте одну із ваших ресурсних ситуацій. Проживіть її знову,

згадуючи всі відчуття (зорові, слухові, тілесні). Побудьте в цій ситуації кілька хвилин (5 хвилин).

А тепер розплющте очі і відчуйте, як змінився ваш стан».

Заклучна частина "Рефлексія".

Мета: усвідомлення процесів та змін, що відбуваються з учасниками; посилення позитивного емоційного стану, створення умов підтримки цього стану поза занять.

Вправа 1. «Підсумки заняття»

Вправа 2. «Зміни» (10 хв).

Інструкція: Усі учасники тренінгу отримують за карткою, після чого вислуховують наступну інструкцію: «На тренінгу ми отримали багато знань та навичок, які мають на меті полегшити наше життя. На жаль, навички, отримані на тренінгу, мають тенденцію йти, якщо не докласти додаткових зусиль до того, щоб більше використовувати та тренувати їх у реальних умовах. Для того щоб продумати, що і як ви застосовуватимете на практиці найближчим часом, ми і пропонуємо написати на своїй картці три зміни, які кожен зробить у найближчий тиждень після тренінгу».

Кожен написує на картках своє ім'я та телефон. Учасники в парах обмінюються картками та домовляються про те, що через тиждень зателефонують для того, щоб дізнатися, як справи в іншого, чи виконані поставлені цілі.