

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЗДАТНОСТІ ДО
САНОГЕННОГО ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ**

Бакалаврська робота

Студентка групи: КПб-1-21-4.0д

АНАСТАСІЯ МЕЛЬНИК

Науковий керівник:

викладач кафедри практичної психології

ДАНИЛО ЕЛЬКАНОВ

Київ - 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЗДАТНОСТІ ДО САНОГЕННОГО ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ.....	9
1.1 Поняття Емоційного інтелекту в психології.....	9
1.2. Саногенне та патогенне мислення.....	16
1.3 Музикотерапія.....	18
1.4 Саногенне використання музики.....	19
1.5 Взаємозв'язок емоційного інтелекту та здатності до саногенного використання музики.....	20
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЗДАТНОСТІ ДО САНОГЕННОГО ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ..	24
2.1. Обґрунтування методів дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та здатності до саногенного використання музики.....	24
2.2. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та здатності до саногенного використання музики.....	26
Висновки до другого розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	56
ДЖЕРЕЛА.....	58
ДОДАТКИ.....	62

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

EI- емоційний інтелект.

ВСТУП

Аналіз сучасного стану розробки проблеми

Музика, як невід'ємна частина людського досвіду та універсальна форма вираження, здавна визнається потужним каталізатором емоційних станів. Сучасні психологічні дослідження всебічно підтверджують її здатність глибоко впливати на наші почуття, викликаючи широкий спектр емоцій – від радості та натхнення до смутку та меланхолії – та індукуючи різноманітні психологічні реакції. Це робить музику не просто пасивним об'єктом сприйняття, а динамічним стимулом, що активує складні психологічні механізми.

У психології центральне місце у розумінні взаємодії музики та психіки займає концепція емоційного інтелекту. Емоційний інтелект визначається як сукупність психологічних здібностей, що включають усвідомлення, розуміння, управління власними емоціями та емоціями інших. Дослідження показують, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту виявляють більшу здатність свідомо використовувати музику для регуляції свого емоційного стану. Вони можуть цілеспрямовано обирати музичні твори для зняття стресу, підвищення настрою, покращення концентрації уваги або для опрацювання складних чи неприємних емоцій. Ця свідома психологічна стратегія відрізняється від несвідомого прослуховування, перетворюючи музику на активний інструмент особистісної саморегуляції та адаптації.

Історично музика визнана ефективним інструментом для покращення психічного благополуччя, що відображено у її використанні в лікувальних практиках різних культур. Її терапевтичний потенціал корениться у здатності впливати на психологічні процеси, пов'язані з емоціями, відчуттями винагороди та релаксації. Це дозволяє музиці виступати як потужний психологічний модулятор, що допомагає знижувати внутрішню напругу, покращувати настрій та сприяти загальному психологічному розвантаженню. Вона може надавати своєрідний "безпечний простір" для емоційного вираження та переживання, що є критично важливим для психічного здоров'я.

Незважаючи на значний прогрес, сучасні психологи продовжують активно досліджувати складні взаємозв'язки між музикою, емоціями, емоційним інтелектом та загальними психологічними процесами. Чи люди з високим емоційним інтелектом просто ефективніше використовують музику як інструмент, чи їхня психологічна сприйнятливність до музики також відрізняється на рівні внутрішньої обробки? Розуміння цих психологічних механізмів потребує глибокого аналізу когнітивних патернів та суб'єктивного досвіду.

Глибше розуміння взаємозв'язків між емоційним інтелектом, музикою та психологічними процесами обіцяє значні практичні переваги. Це дозволить розробити *нові, більш ефективні психологічні методи лікування психічних розладів*, де музика може бути інтегрована як доповнююча або навіть основна терапевтична інтервенція. Наприклад, персоналізовані музичні програми можуть бути адаптовані для пацієнтів з депресією, тривожними розладами чи посттравматичним стресовим розладом, враховуючи їхні індивідуальні музичні вподобання та психологічні потреби.

Також це відкриває шлях до створення *персоналізованих музичних програм* для підтримки психічного здоров'я та благополуччя, не лише в клінічних, а й у повсякденних умовах. Такі програми, що базуватимуться на наукових психологічних даних, зможуть враховувати унікальний профіль кожної людини, включаючи її емоційний інтелект, музичні преференції та психоемоційні реакції. Це дозволить розробляти так звані "музичні рецепти" для покращення настрою, підвищення продуктивності або сприяння релаксації.

У підсумку, сучасний стан розробки проблеми взаємодії музики, емоційного інтелекту та психологічних процесів демонструє величезний потенціал для розвитку психологічної науки та покращення якості життя. Поглиблене розуміння цих зв'язків дозволить трансформувати музику не лише у джерело естетичного задоволення, а й у науково обґрунтований, дієвий інструмент для підтримки та розвитку емоційного благополуччя, ефективного подолання психічних викликів та розкриття глибинних можливостей людської психіки.

Актуальність теми дослідження

Сучасний світ характеризується безпрецедентним рівнем психологічного напруження та стресу, що стало невід'ємною частиною повсякденного життя більшості людей. Швидкі темпи розвитку технологій, інформаційне перевантаження, соціально-економічна нестабільність, а також глобальні виклики, як-от пандемії чи збройні конфлікти, створюють постійний тиск на психіку індивіда. Наслідки цього хронічного стресу є глибокими і багатограними: вони проявляються у зростанні рівня тривожності, депресивних станів, синдрому вигорання, зниженні загальної якості життя, а також у погіршенні когнітивних функцій та соматичного здоров'я. У таких умовах надзвичайно актуалізується потреба у пошуку та розробці ефективних, доступних та безпечних методів саморегуляції, що дозволяють людям підтримувати психологічну стійкість та підвищувати свою адаптивність до мінливих умов.

Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та здатності до саногенного (оздоровчого) використання музики є ключовим для глибшого розуміння динаміки

людської психіки. Емоційний інтелект, що охоплює такі здібності, як сприйняття, розуміння, використання та управління емоціями, є визначальним фактором у тому, як індивід взаємодіє з емоційно насиченими стимулами, до яких, безперечно, належить музика. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту не просто реагують на музику, вони усвідомлено обирають її, інтерпретують її зміст та активно застосовують як засіб для досягнення бажаного психологічного стану. Це може проявлятися у цілеспрямованому прослуховуванні енергійної музики для підвищення мотивації, спокійної – для релаксації, або меланхолійної – для опрацювання смутку.

Вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та здатності до саногенного використання музики є не лише актуальним, а й надзвичайно перспективним напрямком психологічних досліджень. Його актуальність підсилюється як глобальними викликами, що вимагають від людства нових способів саморегуляції, так і прогресом у розумінні складної взаємодії між розумом, емоціями та мистецтвом.

Результати такого дослідження можуть внести значний вклад у розвиток сучасної психології загалом, поглиблюючи наше розуміння емоційних та когнітивних процесів. Зрештою, головною метою та наслідком такого дослідження є сприяння підвищенню якості життя людей через розробку ефективних, доступних та приємних способів підтримки їхнього емоційного благополуччя. Це дозволить зробити музику не тільки джерелом задоволення, а й свідомим та дієвим інструментом для гармонізації внутрішнього світу людини.

Мета дослідження- теоретично обґрунтувати та дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту та здатності до саногенного використання музики.

Об'єкт дослідження- психологічні механізми регуляції емоційного стану людини.

Предмет дослідження- вплив емоційного інтелекту на вибір та сприйняття музики як засобу саморегуляції.

Завдання дослідження

1. Розкрити та систематизувати теоретичні основи взаємозв'язку між емоційним інтелектом та здатністю людини використовувати музику для покращення свого емоційного стану.

2. Емпірично дослідити особливості профілю емоційного інтелекту у респондентів досліджуваної вибірки.

3. Емпірично вивчити динаміку змін емоційного стану учасників дослідження під впливом прослуховування музичних композицій з позитивним емоційним забарвленням.

4. Виявити та проаналізувати статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та вираженістю змін емоційного стану після музичного впливу.

5. Здійснити порівняльний аналіз впливу музики на емоційний стан у групах респондентів, сформованих за різним рівнем емоційного інтелекту.

Методи дослідження:

Теоретичні методи:

- Аналіз наукових джерел: Здійснено глибокий аналіз та систематизацію наукової літератури, що стосується проблематики емоційного інтелекту, природи саногенного та патогенного мислення, сутності музикотерапії та специфіки саногенного використання музики.
- Порівняння: Застосовано метод порівняння різних теоретичних підходів та концепцій для виявлення спільних закономірностей та суттєвих відмінностей у розумінні досліджуваних феноменів.
- Узагальнення теоретичних засад: Проведено синтез та узагальнення отриманих теоретичних відомостей з метою формування цілісного концептуального каркасу дослідження.

Емпіричні методи:

- Експеримент: Основний емпіричний метод дослідження полягав у проведенні експерименту, під час якого учасникам пропонувалося прослуховувати музичні композиції. Це дозволило безпосередньо вивчати зміни емоційного стану під впливом музичного стимулу.
- Тестування: Для збору емпіричних даних були застосовані такі стандартизовані психометричні інструменти:
 - Стандартний тест на емоційний інтелект *Методика діагностики емоційного інтелекту за Н. Холлом*.
 - Тест на оцінку емоційного стану *Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса* (застосовувався для вимірювання динаміки змін емоційного стану учасників до та після експериментального прослуховування музики).

Методи обробки даних:

- Статистичний аналіз включав:
 - Порівняння показників емоційного стану учасників до та після прослуховування музики (t-критерій Стьюдента).
 - Визначення кореляційних зв'язків між рівнем емоційного інтелекту та вираженістю змін емоційного стану після музичного впливу (кореляційний аналіз Спірмена).
 - Порівняльний аналіз впливу музики на емоційний стан у групах респондентів, сформованих за різним рівнем емоційного інтелекту (t-критерій Стьюдента).

Емпірична база дослідження: У дослідженні брали участь люди віком від 16 до 54 років.

Структура роботи: вступ; розділ 1- теоретичний; висновки до 1 розділу; розділ 2- емпіричне дослідження; висновки до 2 розділу; висновки; джерела; додатки. Усього робота має 67 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЗДАТНОСТІ ДО САНОГЕННОГО ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ

1.1 Поняття Емоційного інтелекту в психології

Емоційний інтелект (ЕІ) розглядається як багатовимірна сукупність психологічних здібностей, що забезпечують індивіду спроможність до усвідомлення, інтерпретації та ефективної регуляції власних емоційних станів, а також емоційного стану інших. Незважаючи на відносно недавнє оформлення цього поняття як наукового конструкту, воно швидко набуло значного визнання в академічному середовищі. Цей феномен пояснюється численними емпіричними дослідженнями, які послідовно демонструють його суттєву роль у детермінації успішності індивіда в різних сферах життєдіяльності, включаючи міжособистісні взаємодії, професійну діяльність та загальне психологічне благополуччя.

Хоча формалізована концепція емоційного інтелекту в сучасному науковому дискурсі з'явилася відносно недавно, фундаментальні ідеї щодо вирішальної важливості емоцій у житті людини та їхнього впливу на когнітивні процеси та поведінку висловлювалися ще в працях давніх філософів та видатних мислителів. Зокрема, Аристотель у своїх філософських творах активно підкреслював нерозривний зв'язок між емоціями та раціональним судженням, акцентуючи увагу на значенні емоцій для прийняття етичних рішень та побудови ефективних міжособистісних відносин. Давні філософи розглядали емоції не як ірраціональні перешкоди, а як інтегральну частину людського досвіду, яка може бути культивована та використана для досягнення доброчесності та мудрості. Ці історичні передумови заклали підґрунтя для подальшого психологічного дослідження ролі емоцій у структурі інтелекту та адаптивній поведінці.

Однак, систематичне дослідження емоційного інтелекту як окремого психологічного конструкту почалося лише в другій половині ХХ століття.

Концепція емоційного інтелекту стала об'єктом інтенсивних психологічних досліджень завдяки зусиллям низки провідних зарубіжних науковців. Серед ключових дослідників, які активно розробляли цю проблематику, варто виокремити таких авторів, як Д. Гоулмен, П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Карузо, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, С. Хейн, Р. Купер та А. Саваф. Застосування самого терміна "емоційний інтелект" у науковому дискурсі розпочалося на початку 1990-х років. Зокрема, знаковою подією, яка більшістю професійної спільноти визнається початком систематичних публікацій з цієї теми, стала стаття П. Саловея "Емоційний інтелект", опублікована у 1990 році. [12]

Одним з перших, хто звернув увагу на важливість емоцій для успіху в житті, був американський психолог Говард Гарднер[20], який у своїй теорії множинних інтелектів виділив емоційний інтелект як одну з восьми основних форм інтелекту.

Гарднер артикулював тезу про те, що інтелект є динамічною та багатовимірною конструкцією, яка виходить далеко за межі традиційно діагностованих у освітньому процесі лінгвістичних та логічно-математичних здібностей.

Шляхом своєї теорії множинного інтелекту Гарднер піддав сумніву усталені концепції у сферах когнітивної науки та педагогіки. Згідно з його розробками, кожна людська особа володіє різними видами інтелектуальних здібностей, іменованих інтелігенціями, котрі відображають специфічні шляхи пізнавальної взаємодії зі світом. Початково Гарднер виокремив сім ключових інтелігенцій: вербально-лінгвістичну, логічно-математичну, інтраперсональну, візуально-просторову, музично-ритмічну, кінестетичну та інтерперсональну. Згодом дослідник розширив цю класифікацію, додавши природничу інтелігенцію. Хоча всі ці види інтелекту присутні в кожному індивіді різною мірою, один або кілька з них можуть виступати домінантними. [5]

Сучасні дослідники пропонують різні визначення та моделі емоційного інтелекту. Однією з найвпливовіших є модель, розроблена американськими психологами Пітером Саловеем та Джоном Майєром [19].

Серед численних підходів до розуміння емоційного інтелекту (EI), визначення, запропоноване П. Саловеем та Дж. Майєром, є одним із найбільш впливових. Вони трактують EI як цілісну сукупність здібностей: здатність точно сприймати, ефективно асимілювати, глибоко розуміти та вправно регулювати емоції. За їхнім баченням, емоції виступають не просто об'єктом пізнання, а радше активним засобом, що сприяє мисленню та дозволяє ефективно керувати взаєминами як із власним внутрішнім світом, так і з іншими людьми. Отже, EI – це не стільки пасивне переживання емоцій, скільки динамічний арсенал навичок, що уможливорює використання емоційних станів як дієвого інструменту для досягнення цілей та побудови продуктивних взаємодій.

Їхня концептуальна модель емоційного інтелекту логічно структурується у чотири основні, тісно взаємопов'язані гілки або компоненти:

1. Сприйняття емоцій: Ця гілка є фундаментом моделі. Вона передбачає точне розпізнавання емоцій як у себе (через усвідомлення фізіологічних сигналів та внутрішніх переживань), так і в інших (шляхом інтерпретації тонких невербальних

проявів: виразів обличчя, інтонацій голосу, мови тіла). Це вміння є критично важливим для подальшого адекватного емоційного функціонування.

2. Використання емоцій для полегшення мислення: Тут йдеться про здатність інтегрувати емоційні стани у пізнавальні процеси, підвищуючи їхню ефективність. Емоції можуть, наприклад, спрямовувати нашу увагу на важливі аспекти, сприяти інтуїтивному прийняттю рішень, стимулювати творче мислення та виступати цінним ресурсом для вирішення проблем, діючи як своєрідні інформативні сигнали.

3. Розуміння емоцій: Цей компонент охоплює здатність до глибокого осмислення складної природи емоцій. Він включає розуміння їхнього походження, причин виникнення та потенційних наслідків. Крім того, це передбачає усвідомлення того, як емоції змінюються з часом, як вони можуть змішуватися (формуючи амбівалентні стани), а також здатність прогнозувати емоційні реакції в різних ситуаціях.

4. Управління емоціями: Ця гілка вважається найскладнішою, адже вона передбачає майстерність у регуляції власних емоційних станів та вміння цілеспрямовано впливати на емоції інших для досягнення бажаних результатів. Важливо підкреслити, що це не означає придушення емоцій, а радше їхню гнучку адаптацію: підтримку та посилення конструктивних станів, а також ефективне керування емоційним кліматом у міжособистісних взаємодіях.

Теоретичні положення моделі Саловея та Майєра знаходять потужне підтвердження у численних емпіричних дослідженнях. Ці дослідження незмінно демонструють тісний взаємозв'язок емоційного інтелекту з різноманітними сферами людського життя:

- Міжособистісні відносини: Високий ЕІ значною мірою сприяє формуванню більш міцних, довірливих стосунків, покращує емпатію та комунікативні навички, а також забезпечує ефективніше вирішення конфліктів.
- Професійна діяльність: ЕІ корелює з підвищеною ефективністю на робочому місці, розвитком лідерських якостей, кращою адаптивністю до змін та успішною співпрацею в команді.
- Здоров'я: Особи з високим ЕІ, як правило, демонструють кращий фізичний і психічний стан здоров'я, що пояснюється їхньою здатністю більш ефективно управляти стресом та трансформувати негативні емоційні стани.

Отже, модель Саловея та Майєра не просто окреслює концепцію емоційного інтелекту, а пропонує цілісну концептуальну рамку, що представляє його як систему

розвиваних і життєво важливих навичок. Ці навички відіграють вирішальну роль у забезпеченні особистісного благополуччя та успішного функціонування індивіда в сучасному світі.

Інша відома модель емоційного інтелекту була розроблена ізраїльським психологом Реувеном Бар-Оном. [26]

На відміну від моделей, що зосереджуються на здатності ідентифікувати та використовувати емоції в мисленнєвих процесах, Бар-Он розглядає емоційний інтелект як сукупність *некогнітивних здібностей, знань та умінь*. Це означає, що його модель включає в себе не тільки те, що людина *знає* про емоції чи *може* з ними робити, а й те, як вона *поводиться* у реальному житті, як її особистісні риси та схильності впливають на емоційну взаємодію зі світом. За Бар-Оном, цей комплексний інструментарій дозволяє людині ефективно адаптуватися до мінливих вимог навколишнього середовища та успішно взаємодіяти з ним. Емоційний інтелект у його розумінні є своєрідним психологічним ресурсом, який допомагає індивіду справлятися зі стресом, будувати міцні та задовільні міжособистісні стосунки, а також досягати поставлених особистісних та професійних цілей, сприяючи загальному психологічному благополуччю та самореалізації.

Структура моделі емоційного інтелекту Р. Бар-Она

Модель емоційного інтелекту, розроблена Рувеном Бар-Оном, пропонує комплексну багаторівневу структуру, організовану навколо п'яти ключових сфер. Кожна з цих сфер об'єднує низку специфічних компонентів, які відображають різні, але взаємопов'язані аспекти емоційної та соціальної компетентності особистості.

1. *Інтраперсональні здібності*: ця фундаментальна сфера акцентує увагу на внутрішньому світі індивіда, його здатності до самопізнання та ефективної саморегуляції. До неї входять:

- Самоусвідомлення: Глибоке розуміння власних емоцій, ідентифікація сильних сторін і обмежень, усвідомлення цінностей та життєвих пріоритетів. Це передбачає здатність чітко розпізнавати свій внутрішній стан, розуміти причини виникнення почуттів та їхній вплив на думки й поведінку.

- Самооцінка: Формування реалістичного та позитивного ставлення до себе, що виявляється у впевненості у власних силах та здібностях, а також у почутті власної гідності. Міцна самооцінка є підґрунтям для особистісного зростання та підвищує стійкість до зовнішніх негативних впливів.

- Самоактуалізація: Внутрішньо мотивоване прагнення до безперервного особистісного розвитку та повного розкриття власного потенціалу. Цей компонент

відображає пошук сенсу та мети у житті, що є динамічним процесом реалізації індивідуальних талантів та здібностей.

- **Незалежність:** Здатність до автономного мислення та дій, що ґрунтуються на власних переконаннях і цінностях, без надмірного підпорядкування зовнішньому тиску. Це по суті психологічна автономія в процесах прийняття рішень та поведінки.

2. *Міжособистісні здібності:* ця сфера зосереджена на ефективності соціальних взаємодій та якості міжособистісних зв'язків. Вона охоплює:

- **Емпатія:** Здатність тонко розуміти та розділяти емоції інших, сприймати ситуацію з їхньої перспективи, що є наріжним каменем для побудови глибоких і довірливих стосунків. Це не обмежується співчуттям, а включає як когнітивну, так і емоційну здатність уявити себе на місці іншої людини.

- **Соціальна відповідальність:** Свідома орієнтація на внесення позитивного внеску у благополуччя суспільства, дотримання прийнятих соціальних норм, виявлення турботи про інших та конструктивна співпраця у колективі.

- **Міжособистісні стосунки:** Майстерність у формуванні та підтриманні взаємовигідних, довірливих і гармонійних взаємин з оточенням. Цей компонент також включає здатність ефективно вирішувати конфлікти та знаходити компромісні рішення.

3. *Стресостійкість:* ця сфера є критично важливою, оскільки визначає спроможність індивіда успішно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу та функціональність. Вона включає:

- **Толерантність до стресу:** Здатність витримувати емоційний тиск, ефективно адаптуватися до несприятливих умов та зберігати спокій під впливом стресогенних факторів. Це передбачає розробку та застосування конструктивних способів подолання труднощів.

- **Контроль імпульсів:** Здатність свідомо регулювати та стримувати негативні емоційні реакції (такі як гнів, роздратування, агресія) та поведінкові імпульси. Це вміння "зважати на наслідки, перш ніж діяти", що є життєво важливим для уникнення необдуманих рішень та міжособистісних конфліктів.

4. *Адаптивність:* Дана сфера відображає гнучкість особистості та її здатність пристосовуватися до мінливих обставин. Вона охоплює:

- **Перевірка реальності:** Здатність об'єктивно оцінювати ситуації, чітко розрізняючи суб'єктивні переживання від об'єктивних фактів та перевіряючи власні сприйняття на відповідність дійсності.

- **Гнучкість:** Спроможність швидко та ефективно пристосовуватися до нових умов, оперативно змінювати свої плани та поведінку у відповідь на несподівані події, а також бути відкритим до нового досвіду та ідей.

- **Вирішення проблем:** Компетенція в ефективному визначенні проблеми, генеруванні множинних альтернативних рішень, ретельній оцінці їхніх потенційних наслідків та реалізації найбільш оптимальних стратегій.

5. *Загальний настрій:* Ця заключна сфера характеризує інтегративний емоційний фон особистості та її домінуючий оптимістичний або песимістичний світогляд. Вона включає:

- **Оптимізм:** Схильність бачити переважно позитивні аспекти у житті, підтримувати віру у краще майбутнє та зберігати надію навіть у найскладніших обставинах. Оптимізм є потужним психологічним ресурсом для подолання перешкод та підвищення життєстійкості.

- **Щастя (Задоволеність собою/життям):** Здатність відчувати глибоке задоволення від життя, насолоджуватися позитивними емоціями, переживати радість та задоволеність власними досягненнями та якістю міжособистісних стосунків. Це не просто відсутність негативних емоцій, а активне переживання відчуття добробуту.

Відмінності від моделі Саловея і Майєра

Основна відмінність моделі Бар-Она полягає в більш широкому розумінні емоційного інтелекту. Якщо Саловей і Майєр фокусуються на когнітивних аспектах емоційного інтелекту, то Бар-Он включає в свою модель також соціальні та емоційні компоненти. Крім того, модель Бар-Она більше акцентує увагу на адаптації до змін і практичному застосуванні емоційного інтелекту в повсякденному житті.

Переваги моделі Бар-Она

Модель Р. Бар-Она має три ключові переваги. По-перше, її комплексність дозволяє охопити широкий спектр емоційних та соціальних здібностей, забезпечуючи цілісне розуміння ЕІ. По-друге, модель вирізняється практичною спрямованістю, що робить її ефективним інструментом для розробки та впровадження програм розвитку емоційного інтелекту. По-третє, значна культурна універсальність її компонентів підвищує релевантність моделі для міжкультурних

досліджень та застосувань. Ці аспекти роблять її цінним концептуальним та практичним інструментом.

Незважаючи на свої переваги, модель Бар-Она також має свої недоліки. Деякі дослідники критикують її за відсутність чіткої теоретичної основи та за перетин деяких компонентів з іншими психологічними конструктами, такими як особистість або соціальний інтелект.

Вимірювання емоційного інтелекту за Бар-Оном

Для оцінки рівня емоційного інтелекту за моделлю Бар-Она використовується спеціальний тест EQ-i (Emotional Quotient Inventory). Цей тест дозволяє оцінити розвиток кожного з п'яти компонентів емоційного інтелекту і отримати детальну картину емоційного профілю людини.

Роль емоційного інтелекту в різних сферах життя

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у багатьох сферах життя:

Емоційний інтелект має значний вплив на ключові сфери життя. Він є важливим для особистих стосунків, сприяючи їхній міцності та довірі. У професійній діяльності ЕІ виступає чинником успіху, особливо на керівних позиціях. Крім того, високий ЕІ корелює з кращим фізичним і психічним здоров'ям, оскільки допомагає ефективно справлятися зі стресом та емоціями.

Модель Реувена Бар-Она має суттєве значення для практичної психології, оскільки вона надає комплексний погляд на емоційний інтелект як на динамічний набір взаємопов'язаних навичок, які можна розвивати. Вона підкреслює, що психологічне благополуччя та успішність у житті залежать не лише від когнітивних здібностей, а й від широкого спектра емоційних та соціальних компетенцій. Ця модель стала основою для розробки відомих психометричних інструментів, таких як Emotional Quotient Inventory (EQ-i), що дозволило оцінювати та розвивати емоційний інтелект у різних сферах, від організаційної психології та лідерства до освіти та особистісного зростання. [8]

Американський психолог *Н. Холл*, у рамках своїх досліджень емоційного інтелекту, визначив його як спроможність диференціювати емоційні стани, зокрема розрізняти позитивні та негативні емоції, а також розпізнавати відмінності між різними позитивними емоціями. Ця здатність, за Холлом, сприяє налагодженню конструктивного діалогу та ефективних взаємин. До складу емоційного інтелекту він відніс емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та здатність до розпізнавання емоцій інших індивідів. [7]

Емоційний інтелект визначається як комплекс психічних навичок, що дозволяє індивіду усвідомлювати, розуміти та ефективно керувати як власними емоційними станами, так і емоціями інших. Ця здатність є фундаментальною для успішної адаптації у соціальному середовищі, формування міцних міжособистісних стосунків та досягнення поставлених цілей у різноманітних сферах життєдіяльності.

Важливо зазначити, що хоча генетична схильність може певною мірою впливати на формування індивідуальних відмінностей у темпераменті, більшість компонентів ЕІ активно розвиваються протягом усього життя. Цей процес відбувається через навчання, інтенсивну соціальну взаємодію, накопичення життєвого досвіду, а також завдяки цілеспрямованим освітнім та психологічним інтервенціям. Отже, ЕІ не є статичною рисою, а динамічною системою, що піддається розвитку.

Дослідження послідовно демонструють, що індивіди з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, досягають значно вищих показників успішності як в особистісному житті, так і в професійній кар'єрі. Їхня здатність до глибокого розуміння власних почуттів та емоційних станів інших дозволяє їм ефективніше справлятися зі стресом, конструктивно вирішувати конфлікти, будувати більш міцні та гармонійні взаємини. Як наслідок, це призводить до більшого задоволення від життя та загального психологічного благополуччя.

1.2. Саногенне та патогенне мислення

Саногенне мислення – це сукупність когнітивних процесів, спрямованих на збереження та відновлення психічного здоров'я. Термін походить від латинського "sanitas" (здоров'я) та грецького "genesis" (походження), що буквально означає "породження здоров'я". Це активний процес, який передбачає свідоме формування позитивних думок, переконань та ставлень, що сприяють психічному благополуччю [1]

Завдяки саногенному мисленню, людина може позбутися внутрішньої напруги та пом'якшити вплив емоційного стресу, що призводить до значного зменшення страждання від негативних емоцій.[9].

Ключові характеристики саногенного мислення:

- Оптимізм: Віра в позитивний результат подій та власні сили.
- Гнучкість: Здатність адаптуватися до змін та знаходити нові рішення.
- Внутрішній локус контролю: Переконавання у тому, що своїм життям можна керувати самостійно.

- Спрямованість на майбутнє: Фокусування на позитивних аспектах майбутнього.
- Соціальна підтримка: Розуміння важливості соціальних зв'язків для психічного здоров'я.[1]

Наукові дослідження підтверджують, що саногенне мислення має реальний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Зокрема, воно пов'язане з:

- Позитивні думки допомагають організму ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями. [11]
- Оптимістичні люди менше схильні до захворювань. [10]
- Позитивний настрій прискорює процес відновлення після хвороб. [25]
- Саногенне мислення сприяє активності та задоволенню від життя.[3]

Патогенне мислення- (від гр. "pathos" – біль, страждання і "genesis" – походження) – це сукупність когнітивних процесів, які сприяють виникненню, посиленню та підтримці негативних емоцій, психологічного напруження та, як наслідок, психічних і соматичних розладів. На відміну від саногенного, патогенне мислення характеризується циклічним відтворенням у свідомості стресових ситуацій, образ, страхів чи інших негативних переживань без конструктивного їх вирішення. Це призводить до хронічного стресу та погіршення здоров'я.

Патогенне мислення

- Розділеність думок та емоцій. Рефлексивні стратегії не усвідомлюються;
- Несвідоме мислення;
- Патогенні звички розуму не помічаються і не стримуються;
- Вибір звичного ходу думок, які виникли під час переживання емоції;
- Репродуктивно-регресивний спосіб реагування та поведінки;
- Мисленню не приділяється достатньо уваги [4].

Важливо підкреслити, що наявність елементів патогенного мислення є цілком природною складовою людської психіки, однак саме ці когнітивні патерни містять низку специфічних, виразних рис, які спричиняють значну психічну напругу, активно сприяючи формуванню деструктивних реакцій та усталених стереотипів поведінки, що неминуче призводить до різноманітних міжособистісних та

внутрішніх конфліктів, а кінцевим наслідком цього може стати суттєве погіршення як психічного, так і соматичного здоров'я індивіда. [2]

1.3 Музикотерапія

Термін «музикотерапія», який найчастіше вживається в літературі, має греко-латинське походження і означає «лікування музикою».

Варто підкреслити, що в музичній терапії роль музики суттєво розширюється за межі її сприйняття виключно як звукового явища; натомість, вона трактується як інтенсивний та інтерактивний процес, який представляє собою "чуттєвий та акустичний досвід", здатний чинити глибокий вплив, що проявляється у фізіологічних змінах, психологічних трансформаціях, соціальних взаємодіях та культурних аспектах. [6]

Музика з давніх-давен використовувалася для впливу на емоційний стан людини та її самопочуття, однак у XX столітті музикотерапія сформувалася як науково обґрунтований клінічний метод, що застосовує музичні інтервенції для досягнення індивідуальних терапевтичних цілей у рамках відносин між клієнтом та кваліфікованим терапевтом. У сучасному розумінні, музика в терапевтичному процесі не є лише об'єктом для прослуховування; вона концептуалізується як динамічний "чуттєвий та акустичний досвід", що має значні фізіологічні, психологічні, соціальні та культурні наслідки. [22]

Музикотерапія – це клінічне та науково обґрунтоване використання музичних інтервенцій для досягнення індивідуальних цілей у межах терапевтичних відносин [13]. Її ефективність ґрунтується на багатогранному впливі музики на людський організм і психіку:

1. *Нейробіологічний вплив:* Музика активує різні ділянки мозку, включаючи лімбічну систему (відповідальну за емоції), центри винагороди (сприяє виділенню дофаміну), а також впливає на вегетативну нервову систему, знижуючи рівень кортизолу, нормалізуючи частоту серцевих скорочень та артеріальний тиск [15]. Цей вплив допомагає зменшити стрес та тривогу.

2. *Психологічні механізми:*

○ Емоційна експресія та регуляція: Музика є безпечним засобом для вираження складних емоцій та їх регуляції. Вона допомагає усвідомити, прожити та трансформувати переживання, сприяючи психологічному розвантаженню [7]. Прослуховування музики є ефективним інструментом для регуляції емоцій [16].

- Комунікація: Для осіб, що мають труднощі з вербальним вираженням (наприклад, діти з розладами аутистичного спектра, пацієнти з афазією), музика стає невербальним засобом спілкування та взаємодії [27].
- Релаксація та зниження стресу: Спеціально підібрана музика може індукувати стан глибокого розслаблення, знижуючи рівень психічної напруги та покращуючи загальне самопочуття. [29]
- Когнітивні функції: Музика може покращувати увагу, пам'ять, творче мислення та інші когнітивні процеси [30].

Музикотерапія є клінічним методом у психології, що використовує музичні інтервенції для цілеспрямованої корекції та підтримки психічного здоров'я. Вона впливає на емоційну регуляцію, когнітивні функції та поведінкові патерни, застосовуючись при депресії, тривожних розладах, ПТСР, а також у нейрореабілітації та роботі з розладами розвитку.

1.4 Саногенне використання музики

Саногенне використання музики визначається як цілеспрямоване та систематичне застосування музичних інтервенцій з метою оптимізації психічного та фізичного стану здоров'я індивіда. Музика, завдяки своїй унікальній здатності комплексно впливати на емоційні стани, когнітивні процеси та фізіологічні функції організму, є потужним та ефективним інструментом як для профілактики, так і для ад'ювантного лікування різноманітних соматичних та психічних розладів.

Сучасні нейронаукові дослідження, що використовують передові методи нейровізуалізації та електрофізіології, переконливо демонструють, що прослуховування або активна взаємодія з музикою індукує активацію широкого спектру ділянок мозку. Ці регіони залучені до обробки емоцій, формування та відтворення пам'яті, процесів навчання, а також координації рухової активності. Попри те, що детальні механізми впливу музики на організм залишаються предметом інтенсивних досліджень і до кінця не вивчені, існують чіткі наукові підтвердження низки ключових впливів:

- *Модуляція рівнів нейромедіаторів*: Музика здатна впливати на вивільнення та концентрацію нейромедіаторів у мозку. Зокрема, вона може сприяти підвищенню рівня дофаміну – нейромедіатора, асоційованого з системою винагороди, що викликає відчуття задоволення, мотивації та ейфорії. Також відмічається вплив на рівень серотоніну, який відіграє критичну роль у регуляції настрою, сну та загального психологічного благополуччя. Окрім того, музика може впливати на вивільнення окситоцину – гормону, що посилює відчуття соціальної

приналежності, довіри та емпатії, сприяючи формуванню та зміцненню соціальних зв'язків. [18,24]

- *Синхронізація мозкових хвиль:* Прослуховування музики, особливо ритмічної та гармонійної, може індукувати зміни у патернах мозкової активності, сприяючи синхронізації мозкових хвиль. Цей ефект, що вимірюється за допомогою електроенцефалографії (ЕЕГ), може проявлятися у збільшенні альфа-хвиль (пов'язаних зі станом спокою та розслаблення) та тета-хвиль (асоційованих з глибокою релаксацією та медитативними станами). Така синхронізація сприяє не тільки глибокій релаксації, а й може покращувати когнітивні функції, включаючи концентрацію уваги, процеси навчання та консолідацію пам'яті. [14]

- *Зниження рівня кортизолу:* Музичні інтервенції демонструють здатність ефективно знижувати рівень гормону стресу – кортизолу. Кортизол є ключовим біомаркером фізіологічної реакції на стрес. Його зниження під впливом музики свідчить про активацію парасимпатичної нервової системи, що призводить до стану розслаблення, зменшення суб'єктивного відчуття тривоги та загального психофізіологічного заспокоєння. [15]

Ці механізми підкреслюють багатфакторний вплив музики на організм, обґрунтовуючи її використання як важливого елемента у стратегіях підтримки та відновлення здоров'я.

1.5 Взаємозв'язок емоційного інтелекту та здатності до саногенного використання музики

Останні роки відзначаються значним зростанням наукового інтересу до вивчення взаємодії між емоційним інтелектом та музикою. Ця тенденція зумовлена глибоким розумінням того, що музика є не просто засобом естетичної насолоди чи розваги, а потужним психологічним інструментом, здатним істотно впливати на наш емоційний стан та когнітивні процеси. Емоційний інтелект, зі свого боку, відіграє ключову роль у процесах соціальної адаптації, ефективній емоційній саморегуляції та досягненні індивідуальних цілей.

Для уточнення контексту, емоційний інтелект розуміється як сукупність здібностей індивіда до усвідомлення, управління власними емоціями, самомотивації, а також до точного розпізнавання емоційних станів інших людей та побудови ефективної міжособистісної взаємодії. У цьому контексті, саногенне використання музики передбачає цілеспрямоване застосування музичних засобів для покращення як психічного, так і фізичного здоров'я, тобто для підтримки та відновлення психологічного добробуту.

Як ці два поняття взаємопов'язані?

Емоційний інтелект і музика демонструють глибокий взаємозв'язок, що проявляється у кількох ключових аспектах функціонування особистості.

Насамперед, цей зв'язок очевидний у процесах *розпізнавання та управління емоціями*. Індивіди з високим рівнем ЕІ здатні точніше ідентифікувати власні почуття та ефективніше їх регулювати. У цьому контексті музика виступає потужним інструментом для вираження, модуляції та навіть трансформації емоційних станів, допомагаючи як заспокоїтися, так і підвищити рівень енергії. [16]

По-друге, взаємодія спостерігається у сфері *соціальної взаємодії*. Музика є важливим засобом комунікації та формування міжособистісних зв'язків. Особи з високим ЕІ, краще розуміючи соціальну динаміку, вміло використовують музику для налагодження контактів та зміцнення відносин. [23]

По-третє, музика активно стимулює *креативні процеси*. Люди з високим ЕІ, як правило, більш креативні та схильні до пошуку нестандартних рішень. Це створює синергію, де емоційний інтелект допомагає використати емоційні відгуки на музику для генерації нових ідей. [29]

Таким чином, емоційний інтелект та музика не просто співіснують, а взаємодіють, посилюючи потенціал один одного у сферах емоційної регуляції, соціальної адаптації та креативного мислення.

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та музики є багатогранним і проявляється на кількох рівнях взаємного впливу. Індивіди з високим ЕІ здатні більш усвідомлено використовувати музику для регуляції власних емоційних станів, точно визначаючи, яка саме композиція сприятиме розслабленню, концентрації чи підвищенню енергії. Музика також слугує потужним інструментом самопізнання, допомагаючи особистості глибше зрозуміти власні внутрішні переживання та емоційні потреби.

Крім того, ЕІ дозволяє ефективніше використовувати музику для побудови та зміцнення соціальних зв'язків, оскільки вона володіє унікальною здатністю об'єднувати людей через спільні емоційні переживання. Нарешті, слід підкреслити значний корекційний потенціал музики, що активно застосовується у музикотерапії для лікування різноманітних психологічних проблем, таких як депресія, тривожні розлади та посттравматичний стресовий розлад, що свідчить про її прямий вплив на емоційне благополуччя.

Висновки до першого розділу

Перший розділ роботи заклав фундаментальні теоретичні основи для розуміння взаємозв'язку між емоційним інтелектом та саногенним використанням музики. Шляхом комплексного аналізу було розглянуто ключові концепти: ЕІ, саногенне та патогенне мислення, а також музикотерапія та саногенне використання музики.

Еволюція поняття ЕІ демонструє перехід від давніх філософських уявлень про емоції до його формалізації як окремого психологічного конструкту у ХХ столітті. Було детально проаналізовано впливові моделі ЕІ, зокрема:

- Теорія множинного інтелекту Гарднера, яка заклала основи, виокремивши інтраперсональний та інтерперсональний інтелекти.
- Здатнісна модель Саловея та Майєра, що описує ЕІ через чотири взаємопов'язані гілки: сприйняття, використання, розуміння та управління емоціями.
- Модель Бар-Она, яка пропонує "змішаний" підхід, інтегруючи когнітивні, соціальні та емоційні компетенції у п'ять сфер.

Окрему увагу приділено саногенному та патогенному мисленню, що є критично важливими для розуміння впливу психологічних процесів на здоров'я. Саногенне мислення, орієнтоване на збереження психічного здоров'я, протиставляється патогенному, що сприяє негативним емоціям та розладам.

Далі, розділ розглянув музикотерапію як науково обґрунтований метод, що використовує музичні інтервенції для терапевтичних цілей. Були проаналізовані її нейробіологічні (вплив на лімбічну систему, нейромедіатори, вегетативну нервову систему) та психологічні механізми (емоційна регуляція, комунікація, релаксація). Це дозволило перейти до поняття саногенного використання музики – ширшої концепції цілеспрямованого застосування музики для оптимізації психічного та фізичного здоров'я у повсякденному житті.

Теоретичний аналіз підтверджує, що емоційний інтелект є ключовим модератором ефективності саногенного використання музики. Індивіди з високим ЕІ володіють розвиненішими навичками розпізнавання та управління емоціями, що дозволяє їм свідомо обирати музику для бажаної модифікації стану. Вони також ефективніше використовують музику для соціальної взаємодії, креативності та глибокого розуміння впливу музики на свій психофізіологічний стан.

Таким чином, перший розділ обґрунтовує, що ЕІ не лише є фактором особистісного благополуччя, а й суттєво впливає на здатність індивіда ефективно

використовувати музику як ресурс для підтримки здоров'я. Це підкреслює необхідність подальшого емпіричного дослідження для підтвердження цих взаємозв'язків та розробки практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЗДАТНОСТІ ДО САНОГЕННОГО ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ

2.1. Обґрунтування методів дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та здатності до саногенного використання музики

Цей розділ присвячено емпіричному дослідженню взаємозв'язку між емоційним інтелектом та здатністю до саногенного використання музики. Зважаючи на теоретичну обґрунтованість існування потенційного зв'язку між цими конструктами, висвітлену в першому розділі, даний етап дослідження спрямований на отримання первинних даних та їхній кількісний аналіз для підтвердження або спростування висунутих гіпотез.

Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс методів психологічного дослідження, що включають:

- *Тестування:* Для оцінки рівня емоційного інтелекту використовувалася методика діагностики емоційного інтелекту за Н. Холлом. Даний стандартизований опитувальник дозволяє визначити загальний рівень емоційного інтелекту та рівень розвитку його окремих компонентів. Для оцінки емоційного стану учасників до та після прослуховування музики застосовувалася методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса, що надає можливість кількісно оцінити такі аспекти емоційного стану, як активність, спокій та настрій.

- *Експеримент:* З метою вивчення безпосереднього впливу музичного впливу на емоційний стан учасників було проведено експеримент. Експериментальна процедура передбачала прослуховування стандартизованих фрагментів позитивної музики, сумарна тривалість яких становить 11 хвилин 35 секунд з подальшою повторною оцінкою емоційного стану.

- *Порівняльний аналіз:* Для виявлення можливих зв'язків між рівнем емоційного інтелекту та змінами емоційного стану після музичного впливу, а також для порівняння емоційних станів до та після прослуховування музики, буде використано методи статистичного порівняльного аналізу, кореляційний аналіз Стюдента та t-критерія Стюдента.

Методика діагностики емоційного інтелекту за Н. Холлом. [Додаток А]

Методика діагностики емоційного інтелекту за Н. Холлом використовується для оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту особистості. Методика розроблена американським психологом Ніколасом Холлом та є поширеним інструментом у

дослідженнях емоційної сфери. Опитувальник складається з 30 тверджень, що охоплюють п'ять ключових аспектів емоційного інтелекту:

- *Самоусвідомлення*: відображає здатність розуміти власні емоції та їхній вплив.
- *Управління своїми емоціями*: оцінює вміння контролювати емоційні реакції та керувати імпульсами.
- *Самотивація*: вимірює здатність використовувати емоції для досягнення цілей та підтримання наполегливості.
- *Емпатія*: визначає здатність розуміти та співпереживати емоціям інших людей.
- *Управління емоціями інших*: оцінює вміння впливати на емоційний стан оточуючих та налагоджувати стосунки.

Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою, де 1 означає «абсолютно не згоден», 2 – «не згоден», 3 – «важко сказати», 4 – «згоден», 5 – «абсолютно згоден».

Обробка результатів передбачає підрахунок суми балів за твердженнями, що належать до кожної з п'яти шкал, для визначення рівнів парціального емоційного інтелекту.

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса [Додаток Б]

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса використовується для оперативного оцінювання поточного емоційного стану особистості за ключовими афективними характеристиками. Методика була розроблена американськими психологами А. Уессманом та Д. Ріксом і є експрес-методом для вимірювання основних факторів емоційного стану.

Методика являє собою тринадцять пар антонімічних прикметників. Респондентам пропонується оцінити свій поточний стан за кожною шкалою, обираючи одне з семи або десяти проміжних значень. Кожне значення на шкалі має числовий еквівалент, що дозволяє кількісно оцінити вираженість кожного фактора емоційного стану.

Обробка результатів передбачає підрахунок середнього або сумарного балу за групами шкал, що відповідають кожному з трьох факторів емоційного стану. Отримані кількісні показники відображають рівень загального самопочуття, збудження та вираженість тривожно-депресивних тенденцій на момент опитування.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом порівняння отриманих значень з можливими діапазонами або шляхом аналізу динаміки змін емоційного стану в часі або під впливом певних факторів (до та після прослуховування музики).

2.2. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та здатності до саногенного використання музики

Методика Н. Холла є опитувальником для оцінки п'яти компонентів емоційного інтелекту: самоусвідомлення, управління емоціями, самомотивації, емпатії та управління емоціями інших. Респонденти оцінюють 30 тверджень за п'ятибальною шкалою, а результати обробляються для визначення рівнів розвитку кожної складової та загального емоційного інтелекту. У дослідженнях методика використовується для виявлення індивідуальних особливостей емоційної сфери та їхнього зв'язку з іншими психологічними характеристиками.

У дослідженні брали участь люди віком від 16 до 54 років.

Результати опитування представлені в таблиці.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою діагностики емоційного інтелекту за Н. Холлом.

№ опитуваного	Ем оційна обізнаність	Уп равління своїми емоціями	Са момотивація	Ем патія	Ро зпізнавання емоцій інших людей	Інт егративний рівень емоційного інтелекту
1	10	-11	-9	11	4	5
2	8	-9	-6	5	10	8
3	2	-2	-4	9	9	14
4	3	-4	-9	4	10	4

5	6	5	0	-5	-6	0
6	15	-11	-8	10	4	10
7	3	-1	2	-1	3	6
8	13	8	15	14	14	64
9	14	-6	0	7	8	22
10	16	4	14	17	13	64
11	12	4	11	6	2	35
12	9	11	11	1	3	35
13	5	-9	-5	8	8	7
14	2	13	11	9	11	46
15	7	-4	3	6	6	18
16	-2	-2	4	9	9	18
17	12	-2	8	6	11	35
18	9	1	2	11	9	32

19	11	-12	7	12	10	28
20	12	4	6	11	10	43
21	12	-1	5	13	14	43
22	16	11	12	15	12	66
23	18	2	1	17	13	51
24	8	6	8	4	1	27
25	14	-5	-1	8	6	22
26	8	0	6	17	16	47
27	4	-11	3	4	5	5
28	11	0	10	8	7	36
29	10	8	12	10	5	45
30	9	-3	4	-3	12	19

На основі наданих результатів діагностики емоційного інтелекту за методикою Н. Холла для 30 респондентів, можна провести первинний аналіз розподілу рівнів розвитку кожного компонента та інтегративного показника.

Для кожної зі шкал (емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей) було визначено кількість респондентів з низьким (≤ 7), середнім (8-13) та високим (≥ 14) рівнями.

Варто зазначити, що для шкал "Управління своїми емоціями" та "Самотивація" негативні значення інтерпретуються як низький рівень розвитку відповідної здатності.

Аналіз розподілу парціальних показників:

- *Емоційна обізнаність:* Більшість респондентів (50%) демонструють середній рівень розвитку емоційної обізнаності, тоді як високий рівень спостерігається у значної частки (40%), а низький – у невеликої кількості (10%).
- *Управління своїми емоціями:* Переважна більшість респондентів (70%) мають низький рівень розвитку здатності до управління власними емоціями, середній рівень виявлено у меншій частки (27%), і лише поодинокі випадки (3%) демонструють високий рівень.
- *Самотивація:* Аналогічно до управління емоціями, більшість респондентів (67%) мають низький рівень самотивації, середній рівень – у 27%, і лише незначна частина (6%) – високий.
- *Емпатія:* Розподіл за рівнем емпатії є більш рівномірним: більшість (57%) мають середній рівень, значна частина (33%) – високий, і невелика кількість (10%) – низький.
- *Розпізнавання емоцій інших людей:* Найбільша частка респондентів (47%) демонструє середній рівень здатності до розпізнавання емоцій інших, низький рівень виявлено у 30%, а високий – у 23%.

Розподіл інтегративного рівня емоційного інтелекту:

За критеріями інтерпретації інтегративного рівня емоційного інтелекту, розподіл виглядає наступним чином:

- *Низький рівень (≤ 39):* 21 респондентів
- *Середній рівень (40-69):* 9 респондентів

Загальний аналіз:

Результати свідчать про те, що для значної частини досліджуваної вибірки характерний середній рівень розвитку емоційного інтелекту за інтегративним показником. Однак, аналіз парціальних шкал виявляє певні дисбаланси. Зокрема, значно нижчими є показники за шкалами "Управління своїми емоціями" та "Самотивація", де більшість респондентів демонструють низький рівень розвитку. Натомість, відносно краще розвиненими є "Емоційна обізнаність" та "Емпатія".

Здатність до "Розпізнавання емоцій інших людей" переважно знаходиться на середньому рівні.

Нормальність розподілу вибірки

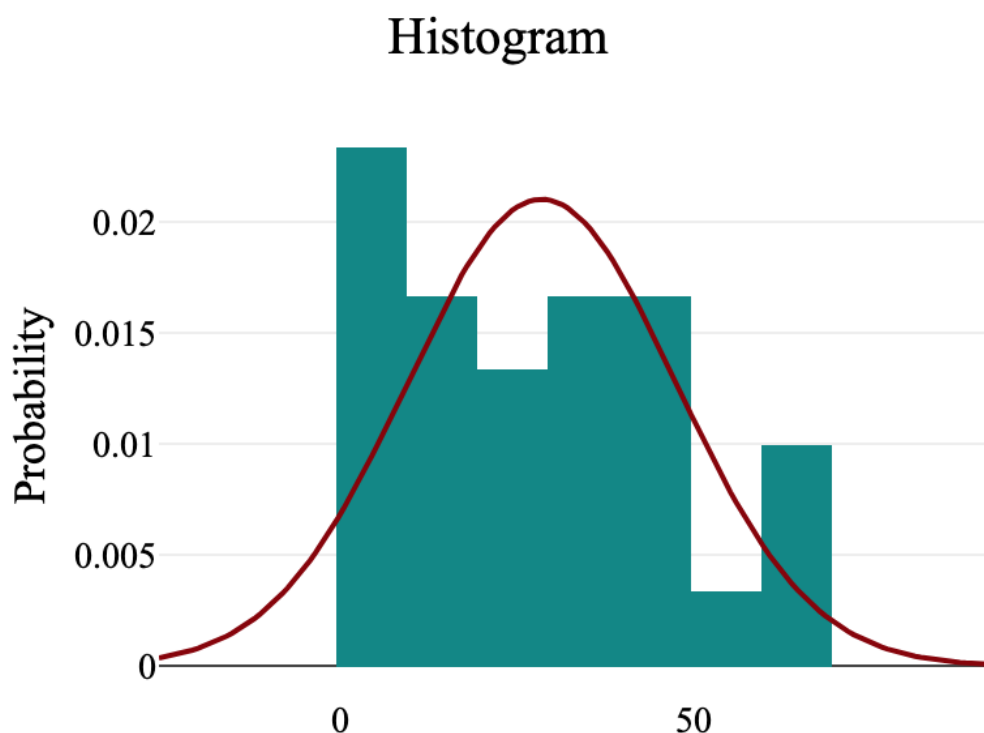
Описові статистики:

- Середнє значення: 26,5
- Стандартне відхилення: 10,32
- Мінімум: 0
- Максимум: 66

Ці показники дають нам уявлення про центральну тенденцію та розмах даних.

Візуальний аналіз:

- Гістограма:



Інтегративний рівень емоційного інтелекту

Рис. 2.1 Гістограма інтенсивного рівня емоційного інтелекту

○ На гістограмі видно, що розподіл має деяку асиметрію. Хоча є центральний пік, він не є ідеально симетричним "дзвоном". Спостерігається більша

частота значень у лівій частині (ближче до 0) та спад до правої сторони, але також є "хвіст" до високих значень (після 50). Це не є ідеально симетричним розподілом.

- Розподіл має кілька стовпчиків, і форма не є гладкою, що типово для невеликих вибірок.

- Q-Q ділянка (Quantile-Quantile Plot):

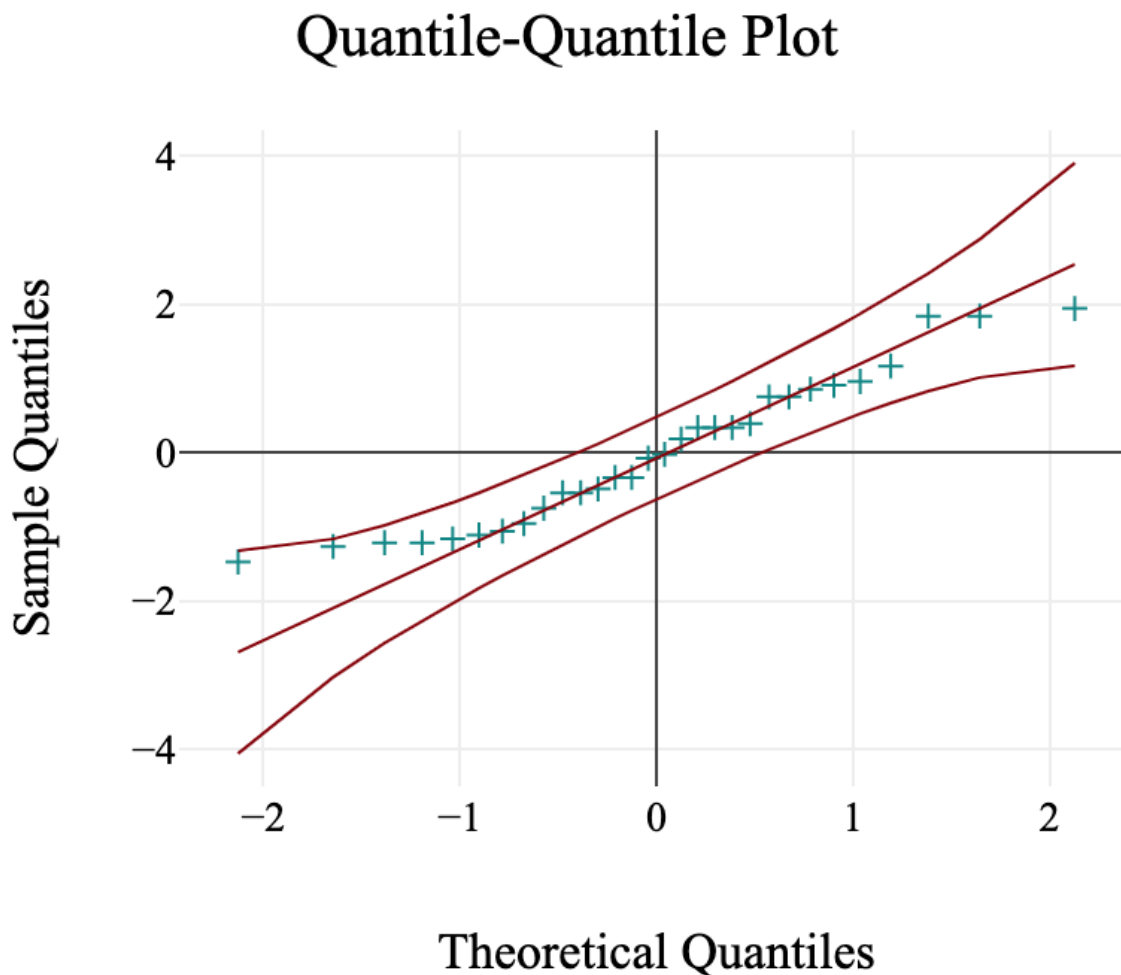


Рис.2.2 Q-Q ділянка

- На Q-Q ділянці точки даних розташовані переважно вздовж діагональної лінії, що є ознакою нормального розподілу.

- Однак, спостерігаються деякі відхилення від лінії, особливо на верхньому (правому) кінці, де точки дещо відхиляються вгору від лінії, а також на нижньому (лівому) кінці, де одна точка також відхиляється. Це може вказувати на наявність викидів або "важких хвостів", що є відхиленням від ідеальної нормальності.

Статистичний тест нормальності:

- Тест Шапіро-Вілка:

- Статистика: 0.94
- Рівень значущості (p-value / "стр."): 0,124

Інтерпретація р-значення тесту Шапіро-Вілка: Для перевірки нормальності ключовим є значення "стр." (або p-value) $p=0.124$:

- Нульова гіпотеза (H_0): Розподіл даних є нормальним.
- Альтернативна гіпотеза (H_1): Розподіл даних не є нормальним.
- Ми порівнюємо р-значення з обраним рівнем значущості α (зазвичай 0.05).
- Оскільки $0.124 > 0.05$, ми не відхиляємо нульову гіпотезу.

Висновок щодо нормальності розподілу:

На основі комплексного аналізу:

1. Візуальні методи (гістограма та Q-Q ділянка) вказують на певні відхилення від ідеальної нормальності (не ідеально симетрична форма на гістограмі та деякі відхилення точок від лінії на Q-Q ділянці).

2. Тест Шапіро-Вілка, який є більш потужним для нашого розміру вибірки ($N=30$), показує р-значення 0.124. Оскільки це р-значення більше за 0.05, ми можемо вважати, що розподіл інтегративного рівня емоційного інтелекту не має статистично значущих відхилень від нормального розподілу.

Підсумок: хоча графічні методи показують деякі неідеальності, формальний статистичний тест Шапіро-Вілка не надає достатніх доказів для відхилення гіпотези про нормальність. Таким чином, для цілей подальшого параметричного статистичного аналізу, припущення про нормальність розподілу інтегративного рівня емоційного інтелекту може бути прийняте.

Порівняльний аналіз емоційного інтелекту за t-критерієм Стьюдента

Для емпіричної перевірки гіпотези щодо наявності статистично значущих відмінностей в інтегративному рівні емоційного інтелекту між виділеними групами, було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Описові статистики інтегративного рівня емоційного інтелекту для сформованих груп представлені в *Таблиця 2.2 Порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента*. Згідно з отриманими даними, середня величина інтегративного рівня ЕІ у групі осіб з середнім ЕІ становить 52.11 (при стандартному відхиленні 9.73),

тоді як у групі осіб з низьким ЕІ цей показник складає 20.29 (при стандартному відхиленні 8.67).

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента

Група	Кількість учасників (<i>n</i>)	Середнє значення ($\bar{x}$)	Стандартне відхилення (SD)
Середній ЕІ	9	52.11	9.73
Низький ЕІ	21	20.29	8.67

За результатами проведеного t-тесту Стьюдента, отримано наступні значення:

- Емпіричне значення t-критерію (темп.) становило 7.9215.
- Критичне значення t-критерію для рівня значущості $p \leq 0.01$ (при $df=28$, двосторонній тест) дорівнює 2.7707.
- Критичне значення t-критерію для рівня значущості $p \leq 0.05$ (при $df=28$, двосторонній тест) становить 2.0518.

Інтерпретація результатів:

Порівняння розрахункового значення t-критерію з критичними значеннями дозволяє зробити висновок щодо статистичної значущості виявлених відмінностей. Оскільки абсолютна величина емпіричного значення темп. ($|7.9215|$) перевищує обидва критичні значення (2.0518 для $p \leq 0.05$ та 2.7707 для $p \leq 0.01$), нульову гіпотезу про відсутність статистично значущих відмінностей було відхилено.

Підсумок: таким чином, отримані дані свідчать про статистично значущі відмінності в інтегративному рівні емоційного інтелекту між групою осіб з середнім ЕІ та групою осіб з низьким ЕІ (розподіл здійснювався за пороговим значенням 39 балів). Ці відмінності є значущими на високому рівні $p \leq 0.01$, що вказує на низьку ймовірність випадковості отриманих результатів. Конкретно, середній інтегративний рівень ЕІ у групі осіб з середнім ЕІ ($M=52.11$) є істотно вищим порівняно з групою осіб з низьким ЕІ ($M=20.29$).

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Таблиця 2.3

**Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса до
прослуховування**

№ опитуваного	Спокій- тривожність	Енергія - втома	Настрій	Впевне ність- непевненість
1	7	6	6	6
2	6	5	7	6
3	5	6	5	6
4	5	6	5	6
5	6	6	5	7
6	6	3	4	6
7	6	6	7	6
8	4	6	5	5
9	5	6	5	6
10	4	5	5	6
11	6	6	5	4

12	4	3	4	3
13	6	6	6	5
14	4	4	5	4
15	8	6	5	5
16	6	5	5	5
17	7	7	7	7
18	5	6	5	6
19	6	5	5	6
20	5	6	5	6
21	4	5	3	3
22	1	4	4	3
23	5	5	6	5
24	5	6	5	5
25	6	6	6	6

26	7	3	6	6
27	6	7	5	8
28	6	5	6	4
29	1	6	4	4
30	5	4	5	4

На основі наданих даних самооцінки емоційного стану за методикою Уессмана-Рікса до прослуховування музики для 30 респондентів, можна провести наступний аналіз за кожною шкалою:

Шкала "Спокій - Тривожність":

- Середнє значення: 5
- Більшість респондентів (22 осіб) обрали значення в діапазоні від 5 до 7, що свідчить про помірний рівень спокою або тенденцію до невеликої тривожності у більшості досліджуваних на момент опитування.
- Значення 4 обрали 5 респондентів, що вказує на дещо вищий рівень тривожності.
- Значення 1 обрали 2 респонденти, що може свідчити про значну тривожність.
- Значення 8 обрала 1 особа, що вказує на більш виражений спокій.

Шкала "Енергія - Втома":

- Середнє значення: 5
- Розподіл відповідей є досить рівномірним в діапазоні від 4 до 7, що вказує на переважно помірний рівень енергії або невелику втому у більшості респондентів.
- Значення 3 обрали 2 особи, що може свідчити про виражену втому.

Шкала "Настрій":

- Середнє значення: 5
- Більшість респондентів (25 осіб) обрали значення 5, 6 або 7, що свідчить про переважно позитивний або нейтральний настрій у більшості досліджуваних.
- Значення 3 та 4 обрали по 5 осіб, що вказує на тенденцію до дещо пригніченого настрою у невеликій кількості респондентів.

Шкала "Впевненість - Невпевненість":

- Середнє значення: 5
- Більшість респондентів (21 особа) обрали значення 5, 6 або 7, що вказує на переважно помірний або високий рівень впевненості у більшості досліджуваних.
- Значення 3 та 4 обрали 7 осіб, що може свідчити про тенденцію до деякої непевненості у цієї групи респондентів.
- Значення 8 обрала 1 особа, що вказує на високий рівень впевненості.

Загальні тенденції:

Аналіз результатів самооцінки емоційного стану до прослуховування музики показує, що більшість респондентів перебували у відносно спокійному стані, з помірним рівнем енергії, переважно позитивним або нейтральним настроєм та помірною або високою впевненістю. Однак, спостерігаються індивідуальні відмінності, зокрема у вираженості тривожності, втоми та настрою у деяких учасників.

Ці дані є вихідною точкою для порівняння з результатами самооцінки емоційного стану після прослуховування позитивної музики. Порівняння змін за кожною шкалою дозволить оцінити вплив музичного втручання на емоційний стан досліджуваної групи.

Музичний матеріал, використаний на етапі прослуховування в дослідженні

З метою дослідження впливу музичного впливу на емоційний стан осіб з різним рівнем емоційного інтелекту, на етапі експериментального втручання респондентам було запропоновано прослухати підібрану послідовність музичних композицій. Інструкція для учасників передбачала створення комфортних умов для прослуховування, прийняття зручної пози та розслаблення, з акцентом на отриманні задоволення від музичного процесу. Музичний матеріал був навмисно

різножанровим, проте об'єднаним потенціалом викликання позитивних або емоційно нейтральних переживань, що дозволяло дослідити вплив різних музичних стилів на емоційний фон респондентів.

Першим музичним фрагментом, запропонованим для прослуховування, стала увертюра "Творіння Прометея" Людвіга ван Бетховена у виконанні Stage@Seven під диригуванням Андреса Ороско-Естради. [Додаток В] Ця оркестрова композиція належить до раннього періоду творчості композитора та характеризується світлим, оптимістичним характером. Увертюра відрізняється енергійним темпом, мелодійністю та гармонійною ясністю. Розвиток музичної думки відбувається динамічно, проте без різких контрастів, створюючи відчуття піднесеності та бадьорості. Інструментальне багатство симфонічного оркестру, з переважанням струнних та дерев'яних духових інструментів, формує насичену, але водночас прозору звукову тканину. Класична структура увертюри, з її чіткими тематичними розділами та динамічною розробкою, сприяє активному, але не перевантажуючому сприйняттю, потенційно викликаючи відчуття інтелектуального задоволення та емоційної піднесеності.

Другим музичним твором, запропонованим для прослуховування, стала популярна українська пісня "Водограй" у виконанні Василя Зінкевича, Софії Ротару та ВІА "Смерічка" (1971 рік). [Додаток г] Ця композиція є яскравим представником української естрадної музики 70-х років та відзначається мелодійністю, оптимістичним текстом та характерним аранжуванням з використанням як традиційних народних інструментів, так і сучасних для того часу електронних звучань. Пісня має помірний темп, чітку ритмічну структуру та емоційно позитивний заряд. Поєднання чоловічого та жіночого вокалу, гармонійне сплетіння голосів та інструментальних партій створюють відчуття легкості, радості та ностальгії. Ліричний зміст пісні, що оспівує красу природи та щирі почуття, може викликати позитивні емоційні асоціації та сприяти покращенню настрою.

Завершальною композицією у запропонованому музичному блоці стала пісня сучасного українського гурту NAZVA — "тихо-тихо [словограй]". [Додаток г] Ця композиція являє собою приклад сучасної української музики з елементами фольку та електронної музики. Характерними рисами є мелодійність, атмосферність, що може викликати різні асоціації та емоційні відгуки у слухачів. Спокійний темп, м'яке звучання інструментів та особлива манера виконання вокаліста створюють відчуття затишку та спокою. Експериментальне поєднання традиційних та сучасних музичних елементів може сприяти розширенню емоційного спектру переживань, викликаючи як відчуття легкості та умиротворення, так і спонукаючи до роздумів.

Таким чином, підібрана послідовність музичних композицій представляла собою різноманітний набір музичних стилів та емоційних відтінків, від класичної увертюри до української естради та сучасної альтернативної музики. Різноманітність жанрів була спрямована на забезпечення інтересу широкого кола слухачів та дослідження впливу різних видів позитивно забарвленої музики на їхній емоційний стан. Інструкція щодо розслабленого прослуховування була покликана мінімізувати когнітивне навантаження та сприяти безпосередньому емоційному відгуку на музичний матеріал. Подальший аналіз змін емоційного стану респондентів після прослуховування даного музичного блоку дозволить оцінити ефективність музичного впливу в контексті досліджуваної проблеми.

Таблиця 2.4

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса після прослуховування

№ опитуваного	Спокій- тривожність	Енергія- втома	Настрій	Впевненість- невпевненість
1	7	6	7	7
2	6	5	7	7
3	6	5	6	7
4	6	5	6	7
5	7	6	6	8
6	7	3	5	7
7	8	6	7	7

8	6	6	7	7
9	6	6	6	7
10	6	5	7	7
11	7	5	6	5
12	5	4	5	4
13	7	7	7	6
14	6	4	7	6
15	8	7	6	6
16	7	3	6	6
17	8	4	8	8
18	6	5	6	7
19	7	4	6	7
20	7	5	7	7
21	6	4	6	6

22	5	5	7	6
23	7	5	8	7
24	6	6	6	6
25	7	5	7	7
26	8	4	8	8
27	7	7	6	9
28	7	6	7	5
29	6	6	7	7
30	6	4	6	5

На основі наданих оновлених даних самооцінки емоційного стану за методикою Уессмана-Рікса після прослуховування музики для 30 респондентів, можна провести детальний аналіз за кожною шкалою:

Шкала "Спокій - Тривожність":

- Середнє значення становить 6.
- Більшість респондентів (24 особи) обрали значення 6 або 7, що свідчить про високий рівень спокою та значне зниження тривожності.
- Лише 2 респондентів мали показник 5, а 3 - 8, що підкреслює загальну позитивну тенденцію до заспокоєння.

Шкала "Енергія - Втома":

- Середнє значення – 5

- Розподіл відповідей варіюється від 3 до 7.
- Найчастіше зустрічаються значення 5 (10 осіб) та 6 (8 осіб). Це вказує на переважно помірний рівень енергії, при цьому у деяких респондентів (2 особи з показником 3 та 7 осіб з показником 4) зберігається відчуття втоми.

Шкала "Настрій":

- Середнє значення – 6
- Переважна більшість респондентів (25 особи) обрали значення 6 або 7, а 3 особи навіть 8. Це вказує на чітко виражений позитивний настрій у більшості учасників.
- Негативніші показники (5) зафіксовані у 2 осіб.

Шкала "Впевненість - Невпевненість":

- Середнє значення – 6
- Більшість респондентів (22 особи) обрали значення 7 або 6. Це свідчить про високий рівень впевненості після прослуховування музики.
- Деякі респонденти (4 особи) відчувають дуже високу впевненість (8-9), тоді як лише 4 особи мають показник 4 або 5.

Дані підтверджують, що прослуховування музики мало переважно позитивний вплив на емоційний стан досліджуваної групи. Спостерігається помітне зростання рівня спокою, покращення настрою та підвищення впевненості у більшості учасників. Рівень енергії залишається переважно помірним, що може вказувати на розслаблюючий, а не сильно стимулюючий характер використаної музики або індивідуальні реакції на неї. Ці результати підкреслюють ефективність музики як інструменту для емоційної саморегуляції.

Кореляційний аналіз Спірмена

Порівняємо між собою за допомогою кореляційного аналізу результати емоційного стану з емоційним інтелектом щоб зрозуміти чи є кореляція між емоційним інтелектом і кращим емоційним станом.

Гіпотези:

- Нульова гіпотеза- не існує кореляції;
- Альтернативна гіпотеза- існує кореляція.

Таблиця 2.5

Кореляція

	Інтегрований емоційний інтелект	Спокій - Тривожність	Енергія-Втома	Настрій	Впевненість-Невпевненість	Спокій - Тривожність	Енергія-Втома	Настрій	Впевненість-Невпевненість
Інтегрований емоційний інтелект	1	-0.54	-0.38	-0.23	-0.5	-0.27	-0.28	0.43	-0.2
Спокій - Тривожність	-0.54	1	0.25	0.43	0.51	0.65	0.11	0.08	0.28
Енергія-Втома	0.38	0.25	1	0.27	0.40	0.28	0.64	0.08	0.41
Настрій	-0.29	0.43	0.27	1	0.45	0.57	0.22	0.63	3
Впевненість-Невпевненість	-0.33	0.51	0.40	0.40	1	0.44	0.14	0.07	0.67

Спокій - Тривожність	-0.27	0.65	0.28	0.57	0.44	1	0.12	0.28	0.34
Енергія- Втома	-0.28	0.11	0.64	0.22	0.14	0.12	1	0.13	0.12
Настрій	0.43	0.08	0.08	0.63	0.07	0.28	0.13	1	0.29
Впевненість- Невпевненість	-0.20	0.28	0.41	0.3	0.67	0.34	0.12	0.29	1

Таблиця 2.6

Кореляція та значущість

Змінна		Інтегрований емоційний інтелект	Спокій- Тривожність	Енергія- Втома	Настрій	Впевненість- Невпевненість	Спокій- Тривожність	Енергія- Втома	Настрій	Впевненість- Невпевненість
Інтегрований емоційний	Коре	1	-0.34	-0.38	-0.29	-0.33	-0.27	-0.28	0.43	-0.20

інтел ект	ляція									
Спокі й- Трив ожніс ть	р- значе ння		0.002	0.00	0.22	0.006	0.140	0.14	0.017	0.229
	Коре ляція	-0.34	1	0.25	0.43	0.51	0.65	0.11	0.08	0.28
Енерг ія- Втом а	р- значе ння	0.002		0.180	0.004	0.000	0.000	0.549	0.667	0.135
	Коре ляція	-0.38	0.25	1	0.27	0.40	0.28	0.64	0.08	0.41
Наст рій	р- значе ння	0.000	0.180		0.147	0.007	0.141	0.001	0.754	0.006
	Коре ляція	-0.29	0.43	0.27	1	0.45	0.57	0.22	0.63	0.3
Впев неніс ть- Невп евнен ість	р- значе ння	0.290	0.004	0.147		0.004	0.000	0.298	0.001	0.103
	Коре ляція	-0.33	0.51	0.40	0.45	1	0.44	0.14	0.07	0.67

Спокі й- Трив ожніс ть	р- значе ння	0.006	0.000	0.007	0.004		0.005	0.488	0.715	0.000
	Коре ляція	-0.27	0.65	0.28	0.57	0.44	1	0.12	0.28	0.34
Енерг ія- Втом а	р- значе ння	0.140	0.000	0.141	0.000	0.005		0.537	0.129	0.082
	Коре ляція	-0.28	0.11	0.64	0.22	0.14	0.12	1	0.13	0.12
Наст рій	р- значе ння	0.140	0.549	0.001	0.298	0.488	0.537		0.488	0.514
	Коре ляція	0.43	0.08	0.08	0.63	0.07	0.28	0.13	1	0.29
Впев неніс ть- Невп евнен ість	р- значе ння	0.017	0.667	0.754	0.001	0.715	0.129	0.488		0.118
	Коре ляція	-0.20	0.28	0.41	0.3	0.67	0.34	0.12	0.29	1
	р- значе ння	0.299	0.135	0.006	0.103	0.000	0.082	0.514	0.118	

Аналіз Кореляції Між Інтегративним Емоційним Інтелектом та Емоційним Станом

1. Кореляції Інтегративного Емоційного Інтелекту з показниками Емоційного Стану ДО прослуховування музики:

- Інтегрований EI vs. Спокій-Тривожність (До):
 - Кореляція: $r = -0.54$
 - р-значення: $p = 0.002$
 - Висновок: Виявлено статистично значущий сильний обернений зв'язок (оскільки $p < 0.05$). Це означає, що чим вищий інтегративний рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень спокою і/або нижчий рівень тривожності до прослуховування музики.
- Інтегрований EI vs. Енергія-Втома (До):
 - Кореляція: $r = -0.38$
 - р-значення: $p = 0.000$ (тобто $p < 0.001$)
 - Висновок: Виявлено статистично значущий помірний обернений зв'язок (оскільки $p < 0.05$). Це свідчить про те, що особи з вищим EI схильні відчувати меншу втоми та/або більшу енергію до прослуховування музики.
- Інтегрований EI vs. Настрій (До):
 - Кореляція: $r = -0.29$
 - р-значення: $p = 0.290$
 - Висновок: Кореляція не є статистично значущою (оскільки $p > 0.05$). Це означає, що до прослуховування музики не виявлено достовірного зв'язку між інтегративним EI та настроєм.
- Інтегрований EI vs. Впевненість-Невпевненість (До):
 - Кореляція: $r = -0.33$
 - р-значення: $p = 0.006$
 - Висновок: Виявлено статистично значущий помірний обернений зв'язок (оскільки $p < 0.05$). Це вказує на те, що вищий інтегративний EI пов'язаний з вищою впевненістю (меншою невпевненістю) до прослуховування музики.

2. *Кореляції Інтегративного Емоційного Інтелекту з показниками Емоційного Стану ПІСЛЯ прослуховування музики:*

- Інтегрований EI vs. Спокій-Тривожність (Після):

- Кореляція: $r = -0.27$

- р-значення: $p = 0.140$

- Висновок: Кореляція не є статистично значущою (оскільки $p > 0.05$).

Зв'язку між інтегративним EI та рівнем спокою/тривожності після прослуховування музики не виявлено.

- Інтегрований EI vs. Енергія-Втома (Після):

- Кореляція: $r = -0.28$

- р-значення: $p = 0.140$

- Висновок: Кореляція не є статистично значущою (оскільки $p > 0.05$).

Зв'язку між інтегративним EI та рівнем енергії/втоми після прослуховування музики не виявлено.

- Інтегрований EI vs. Настрій (Після):

- Кореляція: $r = 0.43$

- р-значення: $p = 0.017$

- Висновок: Виявлено статистично значущий помірний прямий зв'язок (оскільки $p < 0.05$). Це свідчить про те, що після прослуховування музики особи з вищим інтегративним EI схильні мати кращий настрій.

- Інтегрований EI vs. Впевненість-Невпевненість (Після):

- Кореляція: $r = -0.20$

- р-значення: $p = 0.299$

- Висновок: Кореляція не є статистично значущою (оскільки $p > 0.05$).

Зв'язку між інтегративним EI та рівнем впевненості/невпевненості після прослуховування музики не виявлено.

Загальні висновки: На основі проведеного кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що існує кореляція між емоційним інтелектом та кращим емоційним станом, але її характер змінюється залежно від часу вимірювання (до чи після впливу музики).

- До прослуховування музики, вищий інтегративний емоційний інтелект статистично значуще пов'язаний з кращим емоційним станом за показниками спокою, енергії та впевненості. Це підтверджує очікування, що люди з вищим ЕІ загалом мають більш сприятливий емоційний фон.

- Після прослуховування музики, цей значущий зв'язок зникає для спокою, енергії та впевненості, але виявляється новий статистично значущий позитивний зв'язок з настроєм. Це свідчить, що вплив музики, можливо, вплинув на те, як емоційний інтелект взаємодіє з різними аспектами емоційного стану. Зокрема, після прослуховування, вищий ЕІ асоціюється з кращим настроєм.

Порівняльний аналіз емоційного стану до та після прослуховування за t-критерієм Стьюдента

Порівняльний аналіз опитуваних з низьким ЕІ

Таблиця 2.7

Опитуванні з низьким ЕІ

	Результат до прослуховування	Результат після прослуховування
Спокій- Тривожність	7;6;5;5;6;6;6;5;6;4;6;8;6;7;5;6;5;6;6;6;5.	7;6;6;6;7;7;8;6;7;5;7;8;7;8;6;7;6;7;7;7;6.
Енергія- Втома	6;5;6;6;6;3;6;6;6;3;6;6;5;7;6;5;6;6;7;5;4	6;5;5;5;6;3;6;6;5;4;7;7;3;4;5;4;6;5;7;6;4.
Настрій	6;7;5;5;5;4;7;5;5;4;6;5;5;7;5;5;5;6;5;6;5	7;7;6;6;6;5;7;6;6;5;7;6;6;8;6;6;6;7;6;7;6.
Впевненість- Невпевненість	6;6;6;6;7;6;6;6;4;3;5;5;5;7;6;6;5;6;8;4;4.	7;7;7;6;8;7;7;6;5;4;6;3;6;8;7;6;6;7;9;4;5.

Аналіз Результатів t-критерію Стьюдента для Групи з Низьким ЕІ

Рівень значущості: $\alpha=0.05$ та $\alpha=0.01$. Число ступенів свободи (для всіх шкал): $df=20$. Критичні значення t-критерію Стьюдента:

- $t_{\text{крит}}(0.05)=2.086$
- $t_{\text{крит}}(0.01)=2.8454$

1. Шкала "Спокій-Тривожність"

- Наближене значення t-критерію (темп): -9.500
- Порівняння: $| \text{темп} | = | -9.500 | = 9.500$
 - $9.500 > 2.8454$ ($t_{\text{крит}}(0.01)$)
 - $9.500 > 2.086$ ($t_{\text{крит}}(0.05)$)
- Висновок: Приймається Альтернативна гіпотеза (H_1). Відмінності між результатами "до" і "після" статистично значущі на рівні $p \leq 0.01$.

2. Шкала "Енергія-Втома"

- Наближене значення t-критерію (темп): 1.50269
- Порівняння: $| \text{темп} | = 1.50269$
 - $1.50269 < 2.086$ ($t_{\text{крит}}(0.05)$)
 - $1.50269 < 2.8454$ ($t_{\text{крит}}(0.01)$)
- Висновок: Приймається Нульова гіпотеза (H_0). Статистично значущих відмінностей між результатами "до" та "після" немає.

3. Шкала "Настрій"

- Наближене значення t-критерію (темп): -13.78405
- Порівняння: $| \text{темп} | = | -13.78405 | = 13.78405$
 - $13.78405 > 2.8454$ ($t_{\text{крит}}(0.01)$)
 - $13.78405 > 2.086$ ($t_{\text{крит}}(0.05)$)
- Висновок: Приймається Альтернативна гіпотеза (H_1). Відмінності між результатами "до" і "після" статистично значущі на рівні $p \leq 0.01$.

Таблиця 2.8

Опитуванні з середнім ЕІ

	Результати прослуховування до	Результати прослуховування після
Спокій- Тривожність	4;4;4;5;4;1;5;7;1.	6;6;6;7;6;5;7;8;6.
Енергія- Втома	6;5;4;6;5;4;5;3;6.	6;5;4;5;4;5;5;4;6.
Настрій	5;5;5;5;3;4;6;6;4.	7;7;7;7;6;7;8;8;7.
Впевненість- Невпевненість	5;6;4;6;3;3;5;6;4.	7;7;6;7;6;6;7;8;7.

Аналіз Результатів t-критерію Стьюдента для Групи з Середнім ЕІ

Рівень значущості: $\alpha=0.05$ та $\alpha=0.01$. Число ступенів свободи (df): 8 Критичні значення t-критерію Стьюдента:

- $t_{\text{крит}}(0.05)=2.306$
- $t_{\text{крит}}(0.01)=3.3554$

1. Шкала "Спокій-Тривожність"

- Наближене значення t-критерію (темп): -5.93296
- Порівняння: $| \text{темп} | = | -5.93296 | = 5.93296$
 - $5.93296 > 3.3554$ ($t_{\text{крит}}(0.01)$)
 - $5.93296 > 2.306$ ($t_{\text{крит}}(0.05)$)
- Висновок: Приймається Альтернативна гіпотеза (H_1). Відмінності між результатами "до" і "після" статистично значущі на рівні $p \leq 0.01$.

2. Шкала "Енергія-Втома"

- Наближене значення t-критерію (темп): 0.0
- Порівняння: $| \text{темп} | = 0.0$
 - $0.0 < 2.306$ ($t_{\text{крит}}(0.05)$)

- $0.0 < 3.3554$ ($t_{\text{крит}}(0.01)$)

- Висновок: Приймається Нульова гіпотеза (H_0). Статистично значущих відмінностей між результатами "до" та "після" немає.

3. Шкала "Настрій"

- Наближене значення t-критерію ($t_{\text{емп}}$): -14.0

- Порівняння: $|t_{\text{емп}}| = |-14.0| = 14.0$

- $14.0 > 3.3554$ ($t_{\text{крит}}(0.01)$)

- $14.0 > 2.306$ ($t_{\text{крит}}(0.05)$)

- Висновок: Приймається Альтернативна гіпотеза (H_1). Відмінності між результатами "до" і "після" статистично значущі на рівні $p \leq 0.01$.

4. Шкала "Впевненість-Невпевненість"

- Наближене значення t-критерію ($t_{\text{емп}}$): -8.10163

- Порівняння: $|t_{\text{емп}}| = |-8.10163| = 8.10163$

- $8.10163 > 3.3554$ ($t_{\text{крит}}(0.01)$)

- $8.10163 > 2.306$ ($t_{\text{крит}}(0.05)$)

- Висновок: Приймається Альтернативна гіпотеза (H_1). Відмінності між результатами "до" і "після" статистично значущі на рівні $p \leq 0.01$.

Підсумокк: аналіз за t-критерієм Стьюдента показав, що прослуховування музики статистично значуще покращує емоційний стан за шкалами "Спокій-Тривожність", "Настрій" та "Впевненість-Невпевненість" як у групи з низьким, так і у групи з середнім рівнем емоційного інтелекту ($p \leq 0.01$ для всіх зазначених шкал). При цьому, для обох груп статистично значущих змін у шкалі "Енергія-Втома" не виявлено ($p > 0.05$). Це свідчить про виражений саногенний ефект музики на різні аспекти емоційного стану.

Таблиця 2.9

Різниця показників емоційного стану (Після - До) для груп з низьким та середнім емоційним інтелектом.

	Середній EI	Низький EI
--	-------------	------------

Спокій- Тривожність	2;2;2;2;2;4;2;1;5.	0;0;1;1;1;1;2;1;1;1;1;0;1;1;1;1;1;1;1.
Енергія- Втома	0;0;0;-1;-1;1;0;1;0.	0;0;-1;-1;0;0;0;0;-1;1;1;1;-2;-3;-1;-1;0;-1;0;1;0.
Настрій	2;2;2;2;3;3;2;2;3	1;0;1;1;1;1;0;1;1;1;1;1;1;1;1;1;1;1;1.
Впевненість- Невпевненість	2;1;2;1;3;3;2;2;3	1;1;1;0;1;1;1;0;1;1;1;-2;1;1;1;0;1;1;1;1

Ми беремо саме різницю ("Після" - "До") тому, що це дозволяє нам безпосередньо оцінити величину та напрямок ЗМІНИ (або "приріст", "ефект") емоційного стану під впливом музики для кожного окремого учасника.

Аналіз Результатів t-критерію Стьюдента для Порівняння Змін Емоційного Стану між Групами з Середнім та Низьким ЕІ

Було проведено порівняльний аналіз змін показників емоційного стану (розрахованих як різниця "Після" мінус "До" прослуховування музики) між двома групами учасників: з середнім рівнем емоційного інтелекту (Середній ЕІ) та з низьким рівнем емоційного інтелекту (Низький ЕІ). Для цього використовувався t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Аналіз виконувався з пороговими значеннями значущості $p \leq 0.05$ та $p \leq 0.01$.

1. Шкала "Спокій-Тривожність"

- Емпіричне значення t-критерію склало $t_{emp} = 3.64099$.
- Оскільки це значення перевищує критичні значення $t_{crit}(0.01) = 2.7633$ та $t_{crit}(0.05) = 2.0484$, відмінності у змінах за шкалою "Спокій-Тривожність" між групами є статистично значущими ($p \leq 0.01$).
- Група з середнім ЕІ показала значно більші позитивні зміни у рівні спокою (або зменшення тривожності) після прослуховування музики, ніж група з

низьким ЕІ. Це вказує на більш виражену динаміку покращення стану спокою в учасників із середнім емоційним інтелектом.

2. Шкала "Енергія-Втома"

- Емпіричне значення t-критерію склало $t_{\text{емп}}=1.02986$.
- Це значення є меншим за критичні $t_{\text{крит}}(0.05)=2.0484$ та $t_{\text{крит}}(0.01)=2.7633$.
- Статистично значущих відмінностей у динаміці показника "Енергія-Втома" між групами з середнім та низьким ЕІ не виявлено. Зміни за цією шкалою були порівнянними в обох групах.

3. Шкала "Настрій"

- Емпіричне значення t-критерію склало $t_{\text{емп}}=7.97523$.
- Це значення значно перевищує критичні значення $t_{\text{крит}}(0.01)=2.7633$ та $t_{\text{крит}}(0.05)=2.0484$.
- Виявлено високо статистично значущі відмінності у динаміці показника "Настрій" між групами ($p \leq 0.01$). Група з середнім ЕІ продемонструвала значно більше покращення настрою після прослуховування музики порівняно з групою з низьким ЕІ.

4. Шкала "Впевненість-Невпевненість"

- Емпіричне значення t-критерію склало $t_{\text{емп}}=4.72895$.
- Це значення також перевищує критичні значення $t_{\text{крит}}(0.01)=2.7633$ та $t_{\text{крит}}(0.05)=2.0484$.
- Зафіксовано статистично значущі відмінності у динаміці показника "Впевненість-Невпевненість" між групами ($p \leq 0.01$). Група з середнім ЕІ показала значно більше зростання впевненості (або зменшення неупевненості) після музичного впливу, ніж група з низьким ЕІ.

Підсумок: аналіз показав, що за більшістю досліджуваних шкал емоційного стану — "Спокій-Тривожність", "Настрій" та "Впевненість-Невпевненість" — група з середнім рівнем емоційного інтелекту демонструє значно кращі показники змін у емоційному стані після прослуховування музики порівняно з групою з низьким рівнем емоційного інтелекту. Це означає, що їхні емоційні стани покращилися (стали більш спокійними, радісними, впевненими) більшою мірою. За шкалою "Енергія-Втома" суттєвих відмінностей у динаміці між групами не спостерігалось.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження однозначно продемонструвало прямий взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та здатністю людини до саногенного використання музики. Комплексний підхід, що включав діагностику емоційного інтелекту за Н. Холлом, оцінку емоційного стану за Уессманом-Ріксом (до та після музичного впливу) та різнобічний статистичний аналіз, дозволив виявити та підтвердити цю залежність.

Аналіз впливу музики на емоційний стан виявив її загальний позитивний ефект: прослуховування спеціально підібраних музичних композицій статистично значуще покращило показники за шкалами "Спокій-Тривожність", "Настрій" та "Впевненість-Невпевненість" в обох досліджуваних групах. Це доводить, що музика має універсальний потенціал для позитивного впливу на емоційний стан. Проте, для шкали "Енергія-Втома" суттєвих змін в обох групах не спостерігалось.

Ключовим результатом дослідження, що підтверджує основне твердження, є порівняння динаміки змін емоційного стану між групами з різним рівнем ЕІ. Було чітко встановлено, що чим вищий емоційний інтелект, тим вища здатність до саногенного використання музики. Група з середнім рівнем емоційного інтелекту продемонструвала статистично значущі та значно вираженіші позитивні зміни за шкалами "Спокій-Тривожність", "Настрій" та "Впевненість-Невпевненість" порівняно з групою з низьким ЕІ. Це безпосередньо вказує на те, що особи з краще розвиненим емоційним інтелектом більш ефективно використовують музику для досягнення бажаного саногенного ефекту – посилення спокою, покращення настрою та підвищення впевненості.

Таким чином, отримані дані дозволяють стверджувати, що емоційний інтелект є важливим чинником, який визначає ефективність використання музики як засобу для покращення та регуляції емоційного стану. Чим вищий емоційний інтелект, тим більше виражений і цілеспрямований позитивний вплив музики на психоемоційну сферу особистості.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту (ЕІ) та здатністю індивіда до саногенного використання музики. Теоретичний фундамент роботи, закладений у першому розділі, охоплював детальне визначення поняття ЕІ, розгляд еволюції його концептуалізації від давніх філософських уявлень до провідних сучасних моделей (зокрема, здатнісної моделі П. Саловея та Дж. Майєра, а також "змішаної" моделі Р. Бар-Она). Окрім того, було проаналізовано природу саногенного та патогенного мислення як детермінантів психічного благополуччя та розглянуто музикотерапію і саногенне використання музики як ключові феномени для розуміння терапевтичного та регулятивного потенціалу музичного впливу.

Емпірична частина дослідження, реалізована за допомогою методики діагностики ЕІ Н. Холла та методики самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (із застосуванням до- та післяекспериментальних вимірювань), дозволила отримати кількісні дані для перевірки висунутих гіпотез. Аналіз розподілу інтегративного рівня емоційного інтелекту у вибірці продемонстрував переважно середні показники, проте з виявленими дисбалансами у розвитку окремих компонентів, зокрема, заниженими показниками за шкалами "Управління своїми емоціями" та "Самомотивація".

Результати дослідження переконливо засвідчили загальний позитивний вплив музичного стимулу на емоційний стан учасників. Статистично значуще покращення було зафіксовано за шкалами "Спокій-Тривожність", "Настрій" та "Впевненість-Невпевненість" в обох досліджуваних групах, що підтверджує універсальний саногенний потенціал музики. Водночас, значущих змін за шкалою "Енергія-Втома" не спостерігалось, що може бути пояснено специфікою відібраного музичного матеріалу або відносною інертністю даного аспекту емоційного стану до короткочасних впливів.

Принциповим висновком, що підтверджує центральну гіпотезу дослідження, є виявлені статистично значущі відмінності у динаміці змін емоційного стану між групами з різним рівнем ЕІ. Група учасників із середнім рівнем емоційного інтелекту продемонструвала достовірно більш виражені позитивні зміни за шкалами "Спокій-Тривожність", "Настрій" та "Впевненість-Невпевненість" порівняно з групою з низьким ЕІ. Це прямо вказує на те, що індивіди з більш розвиненим емоційним інтелектом характеризуються вищою ефективністю у використанні музики як інструменту для досягнення цілеспрямованого саногенного ефекту, проявляючи більшу здатність до посилення позитивних емоційних станів та зниження негативних.

Таким чином, отримані емпіричні дані дозволяють констатувати, що емоційний інтелект виступає суттєвим модератором ефективності саногенного використання музики. Вищий рівень ЕІ забезпечує не лише поглиблене усвідомлення впливу музики на власну психоемоційну сферу, але й підвищує спроможність до активної та цілеспрямованої саморегуляції за допомогою музичних засобів, що має вагомі практичні імплікації для розробки інтервенційних програм у галузі психології здоров'я та особистісного розвитку.

ДЖЕРЕЛА

1. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента / А. Ю. Гільман // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2014. – Вип. 30. – С. 43-50.
https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/3579/1/Hilman_NZ_Vyp_30.pdf
2. Гільман, А. (2016). Проблема саногенного мислення в зарубіжній науці. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, pp. 64-68.
<https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5111>
3. Дуб В. (2019). Особливості саногенного мислення студентів. *Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка*, 45, 76–88.
<http://ir.dspu.edu.ua/jspui/handle/123456789/5175>
4. Іваненко, О. І., & Бабаян, Ю. О. (n.d.). Саногенна рефлексія як інструмент емоційної саморегуляції шахістів.. Простір І час сучасної науки. Психологія.–[Електронний ресурс]. <http://int-konf.org/konf042015>.
5. Лещенко М. (2017). Зарубіжний досвід використання теорії множинного інтелекту Говарда Гарднера в навчальному процесі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 10, 113–131.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2017_10_13.
6. Львов Олександр. (2019). МУЗИКОТЕРАПІЯ – ПСИХОЛОГІЯ, ТЕРАПІЯ, НАУКА, ТВОРЧИСТЬ. *ПРОСТІР АРТ-ТЕРАПІЇ: мінливість І стабільність – пошуки балансу*, 46–55.
7. Марчук, С. В. (2022). ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПСИХОЛОГІЇ. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 20-23.
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4>
8. Москаленко, В. В., & Максьом, К. В. (2019). ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*, 12, 203-210.
9. Пасинчук, К., & Демченко, А. (2023). Саногенне мислення як показник ментального здоров'я особистості.. *Вісник Асоціації психіатрів України*, 305–310.
<https://doi.org/10.24919/2308-4863/70-2-46>

10. Розанські А. , Бавіші К. , Кубзанський Л.Д. , Коен Р. Зв'язок оптимізму з серцево-судинними подіями та смертністю від усіх причин : систематичний огляд та метааналіз . *JAMA Netw Open*. 2019;2(9), pp. 142-154.

11. Соловей Я. С. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ. *SCIENCE AND NEW TECHNOLOGIES: PROBLEMS AND WAYS TO SOLVE THEM*, 156–162.

<https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2025/03/Science-and-new-technologies-problems-and-ways-to-solve-them.pdf#page=157>

12. Федорчук, В. М., & Комарніцька, Л. М. (2023). ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК УСПІШНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ. *Інклюзія І суспільство*, 1, 108–114. <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2023-1-13>

13. Aalbers, S., Fusar-Poli, L., Freeman, R. E., Spreen, M., Ket, J. C., Vink, A. C., Maratos, A., Crawford, M., Chen, X. J., & Gold, C. (2017). Music therapy for depression. *The Cochrane database of systematic reviews*, 11(11), CD004517. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004517.pub3>

14. Domantė Kučikienė, & Rūta Praninskienė. (2018). The impact of music on the bioelectrical oscillations of the brain. *ACTA MEDICA LITUANICA*, 25, 101–106. <https://doi.org/10.6001/actamedica.v25i2.3763>

15. Idyatul Hasanah, & Zikrul Haikal. (2021). The Effects of Music Therapy on Cortisol Levels as a Biomarker of Stress in Children. In *Music in Health and Diseases* (pp. 1–9). <https://doi.org/10.5772/intechopen.99734>

16. Kimberly Sena Moore. (2016). Understanding the Influence of Music on Emotions: A Historical Review. *Research*. <https://doi.org/10.1093/mtp/miw026>

17. Madia Yuni Ardani, & Sidik Awaludin. (2025). The Effect of Music Therapy on Anxiety Levels in General Surgery Preoperative Patients: A Systematic Review. *Research*, 7, 919–928. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i1.5252>

18. Martina De Witte, Ana Da Silva Pinho, Geert-Jan Stams, Xavier Moonen, Arjan E.R. Bos, & Susan Van Hooren. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *HEALTH PSYCHOLOGY REVIEW*, 16, 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>

19. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence.. *Intelligence*, 17(4), 433–442. [https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/https://dx.doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)

20. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds).. In *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (1–, pp. 3–31). Basic Books.
21. Min Tan, Xinyu Zhou, Lin Shen, & Yonghui Li. (2024). Music's Dual Role in Emotion Regulation: Network Analysis of Music Use, Emotion Regulation Self-Efficacy, Alexithymia, Anxiety, and Depression. *Research Article*. <https://doi.org/10.1155/2024/1790168>
22. Nurbanu Somani, Alexander Street, Eldre Wiida Beukes, Jufen Zhang, & Peter M. Allen. (2025). Music listening for psychological well-being in adults with acquired vision impairment: a feasibility randomised controlled trial. *Frontiers*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1505283>
23. Patrick Savage, Psyche Loui, Bronwyn Tarr, & Adena Schachner. (2020). Music as a coevolved system for social bonding. *Research*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/qp3st>
24. Qishou Tang, Zhaohui Huang, Huan Zhou, & Peijie Ye. (2020). Effects of music therapy on depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLOS ONE*, 15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240862>
25. Rasmussen, H.N., Scheier, M.F. & Greenhouse, J.B. "Effects of Optimism on Physical Health: A Meta-Analytic Review" (*Annals of Behavioral Medicine*, 2009, pp. 239–256).
26. Reuven Bar-On. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*, 18, 137–146.
27. Shakira Amirah, Muhammad Fahd Abdurrahman, Raihan F. A. Akbar, & Intan C. Mulya. (2023). Music therapy improves social interaction and verbal communication skill among children with autism spectrum disorder: A systematic review and meta-analysis. *Narax*. <https://doi.org/10.52225/narax.v1i2.90>
28. Stefan Koelsch. (2011). Toward a Neural Basis of Music Perception – A Review and Updated Model. *Frontiers in Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00110>
29. Xinyao Xiao, Junying Tan, Xiaolin Liu, & Maoping Zheng. (2023). The dual effect of background music on creativity: perspectives of music preference and cognitive interference. *Frontiers*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1247133>
30. Xueyan Wang, Takahiro Soshi, Masatoshi Yamashita, Marcelo Kakihara, Takanobu Tsutsumi, & Shoko Iwasaki. (2023). Effects of a 10-week musical instrument

training on cognitive function in healthy older adults: implications for desirable tests and period of training. *Frontiers*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2023.1180259>.

ДОДАТКИ

[Додаток А]

Методика діагностики емоційного інтелекту за Н. Холлом.

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Оберіть із запропонованого набору суджень те, що найбільше відповідає вашому стану в цей момент:

1. Абсолютний і цілковитий спокій, непохитно впевнений в собі.
2. Винятково холоднокровний, надзвичайно впевнений, не хвилююся.
3. Відчуття цілковитого благополуччя, впевнений, почуваюся невимушено.
4. Загалом упевнений в собі й вільний від хвилювання.
5. Нічого особливо не хвилює мене, почуваюся відносно невимушено.
6. Трохи стурбований, почуваюся скуто, дещо стривожений.
7. Є певна стурбованість, страх, хвилювання, невизначеність. Нервовий, хвилююся, роздратований.
8. Значна невпевненість, травмований невизначеністю, страшно.
9. Величезна тривожність. Змучений страхом.
10. Зовсім втратив самовладання від страху, загубив розум, наляканий проблемами.

Оберіть із запропонованого набору суджень те, що найбільше відповідає вашому стану в цей момент:

1. Порив, що не знає перешкод, життєва сила вихлюпується через край.
2. Величезна енергія, життєздатність б'є через край, велике прагнення до діяльності.
3. Багато енергії, велика потреба в діяльності.
4. Почуваюся бадьоро, в запасі значна енергія.
5. Почуваюся свіжим, у міру бадьорим.
6. Трохи втомився, лінь, бракує енергії.
7. Досить втомлений, апатичний, сонний, у запасі незначна енергія.
8. Велика втома, малі запаси енергії.

9. Страшенно втомлений, майже виснажений і практично нездатний до дій.
10. Зовсім видихався, нездатний навіть на незначне зусилля.

Оберіть із запропонованого набору суджень те, що найбільше відповідає вашому стану в цей момент:

1. Значний підйом, захоплива веселість.
2. Надзвичайно збуджений, у дуже піднесеному настрої.
3. Веселий, збуджений, у доброму настрої.
4. Почуваюся досить добре, життєрадісний.
5. Почуваюся досить добре, у порядку.
6. Почуваюся трохи пригнічено, так собі.
7. Настрій пригнічений, невеселий.
8. Пригнічений, почуваюся скуто, погано.
9. Дуже пригнічений, почуваюся дуже погано.
10. Депресія і пригніченість, усе здається чорним, безрадісним.

Оберіть із запропонованого набору суджень те, що найбільше відповідає вашому стану в цей момент:

1. Для мене немає нічого неможливого, можу зробити все, що захочу.
2. Відчуваю велику впевненість в собі, жодних перешкод не боюся.
3. Дуже впевнений у своїх можливостях та здібностях.
4. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.
5. Відчуваю, що я в усьому досить компетентний.
6. Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені.
7. Відчуваю, що я досить нездібний.
8. Пригнічений своєю слабкістю і браком здібностей.
9. Відчуваю, що я жалюгідний і нещасний, втомився від своєї некомпетентності.
10. Відчуття слабкості й марності зусиль, у мене нічого не виходить.

Респондентам пропонується обрати з пар антонімічних прикметників (наприклад, "Спокій - Тривожність", "Енергія - Втома", "Настрій", "Впевненість - Невпевненість") судження, що найбільш точно відображає їхній поточний емоційний стан у даний момент. Вибір здійснюється за шкалою десяти проміжних значень.

[Додаток В]

Увертюра "Творіння Прометея" Людвіга ван Бетховена у виконанні Stage@Seven під диригуванням Андреса Ороско-Естради.
<https://www.youtube.com/watch?v=uDeRy9ZvhZ8>

[Додаток г]

"Водограй" у виконанні Василя Зінкевича, Софії Ротару та ВІА "Смерічка" (1971 рік).- https://youtu.be/71g6NPx0UZ4?si=tKkzDfil_gMZDIuu

[Додаток ґ]

NAZVA — "ТИХО-ТИХО [словограй]". -
<https://youtu.be/07zElxCh5KM?si=kOLhp-zpGtC417CB>