

КЗ «Вінницька академія безперервної освіти»

Емоційний інтелект як чинник психологічного здоров'я особистості жінки

Магістрант: Ковтун Наталія Анатоліївна, ПВШ-2021з

спеціальності 053 «Психологія»

Науковий керівник: Матохнюк Л.О.,

доктор психологічних наук, професор



Об'єкт дослідження - емоційний інтелект жінок.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного інтелекту як складової задоволення життям; динаміка психоемоційного стану під впливом музики.

Мета дослідження: полягає у визначенні психологічних особливостей емоційного інтелекту як чинника задоволення життям.

Гіпотеза дослідження: показники емоційного інтелекту виступають чинниками підвищення показників задоволення життям у жінок.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу сучасних літературних джерел дослідити поняття емоційного інтелекту та визначити його основні характеристики; Проаналізувати феномен «задоволеність життям» та виокремити основні фактори, що на нього впливають.
2. Емпірично визначити особливості емоційного інтелекту та показники задоволеності життям у жінок та здійснити аналіз динаміки показники задоволеності життям в результаті використання музики.
3. 3. Розробити та апробувати програму пропозиції для практичних психологів щодо поліпшення психологічного здоров'я особистості.

Методи та методики дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, моделювання, узагальнення теоретичних даних та інтерпретація наукових досліджень;

Емпіричні: бесіда; спостереження; опитування;

- психодіагностичне дослідження з використанням методик самооцінки самовідчуття, активності, настрою (САН);

- самооцінки особистісної та ситуативної тривожності Ч.Д.Спілбергера – Ю.Л. Ханіна;

- визначення особистісного диференціалу (адаптована в НДІ ім.В.М.Бехтерева);

- дослідження самооцінки Т.В.Дембо – С.Я.Рубінштейн);

- метод рецептивної музикотерапії (пасивна форма сприйняття музики) з метою позитивної динаміки зміни емоційного здоров'я особистості.

Математично-статистичні методи обробки емпіричних даних.



База дослідження:

санаторне відділення Військово-медичного Центру

ВПС ЗСУ

Вибірку дослідження:

40 жінок, віком від 27 до 47 років

В результаті виконання першого завдання дослідження встановлено:

Аналіз літератури дозволив встановити, що добирання музичних творів потребує урахування низки культурологічних та психологічних факторів:

- 1) мелодійні твори викликають різну реакцію у слухачів, залежно від рівня музичної підготовки (середня музична культура є детермінантом сильної емоційної реакції на музичний твір).
- 2) вибір музичних творів має корелювати з психологічними особливостями та типом нервової системи осіб, на яких впливають музикою.

Методи реалізації музикотерапії в психотерапевтичному підході

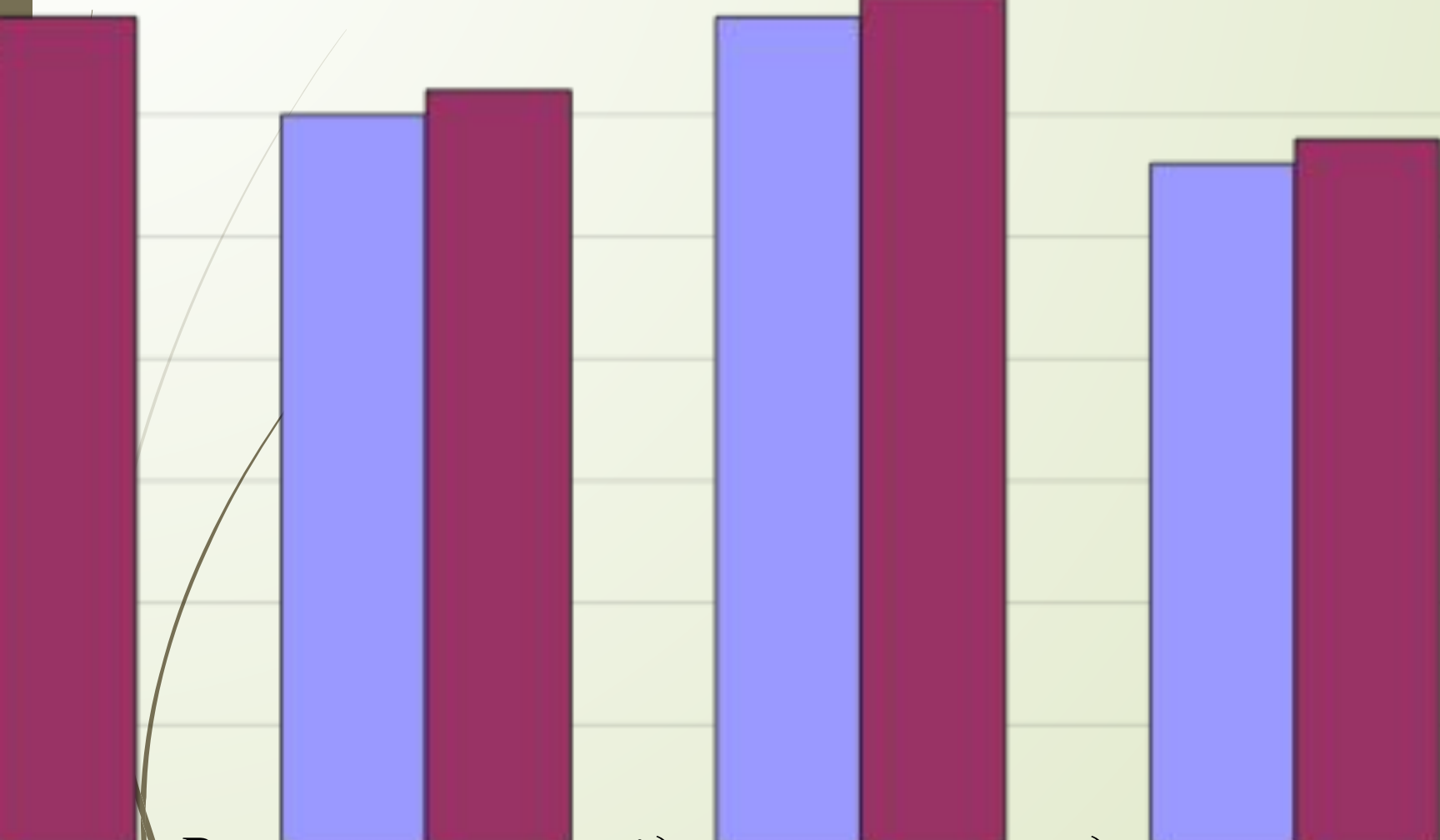
- 1) розслаблююча – образно-емоційна активізація;
- 2) навчання;
- 3) релаксація;
- 4) комунікація;
- 5) творчість;
- 6) психоделічний, екстатичний, естетизуючий, споглядальний режим.

Вплив використання музики в терапії на «всю психосоматичну систему людини» за концепцією Натансона

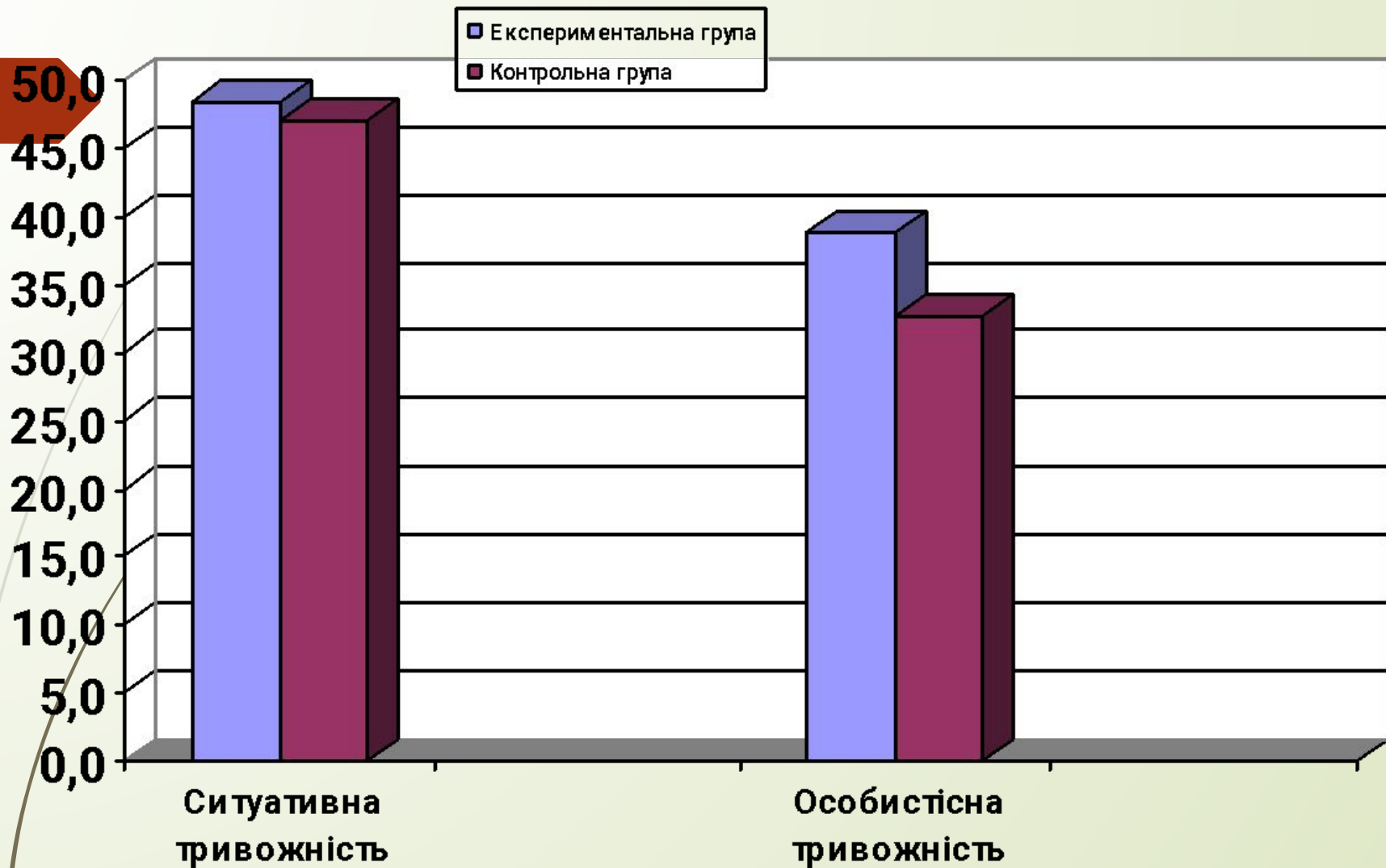
- 1) збудження бажаних емоцій (почуттів, афективних станів, настроїв) і контроль над ними;
- 2) збудження готовності до контакту, а також надихаючий і правильно спрямований розвиток правильного міжособистісного спілкування;
- 3) збагачення особистості хворого, головним чином за рахунок естетичних переживань, розвиток у нього творчого ставлення, примноження його емоційного та інтелектуального досвіду;
- 4) вплив на стан психомоторного збудження, а також емоційної та м'язової напруги;
- 5) загальний благотворний вплив на стан психофізичного самопочуття;
- 6) збагачення та підтримка методів діагностики;
- 7) викликаючи специфічні фізіологічні реакції (в основному вегетативні) і впливаючи на біохімічні зміни, що відбуваються в організмі.

Програма формування емоційного стану особистості жінки як чинника психологічного

- **В здоров'я** експериментальній групі. Аналіз середніх результатів обчислювань показав у респондентів цієї групи низький рівень психічної активності - $3,2 \pm 0,6494$, зацікавленості - $3,0 \pm 0,8659$ та емоційного тону - $2,9 \pm 1,62340$, функціональний стан – незадовільний - $2,8 \pm 0,2572$.
- У контрольній групі. По результатах обчислення даних респондентів цієї групи виявлено також низький рівень вираженості в них всіх показників: психічна активність - $3,4 \pm 0,7562$; зацікавленість - $3,1 \pm 1,0586$; емоційний тонус - $3,2 \pm 1,2099$, функціональний стан – незадовільний - $2,9 \pm 0,9873$.



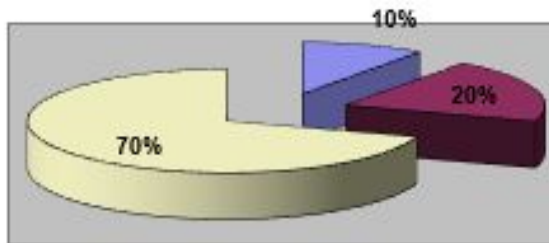
Результати дослідження за методикою САН



Результати дослідження за методикою Ч.Д. Спілбергера -Ю.Л.Ханіна.

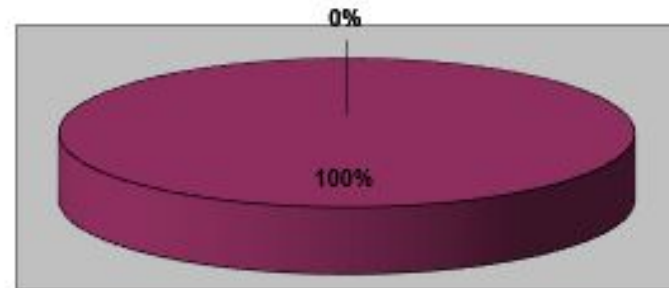
Експериментальна група:

ситуативна тривожність



- Низький рівень
- Помірний рівень
- Високий рівень

особистісна тривожність

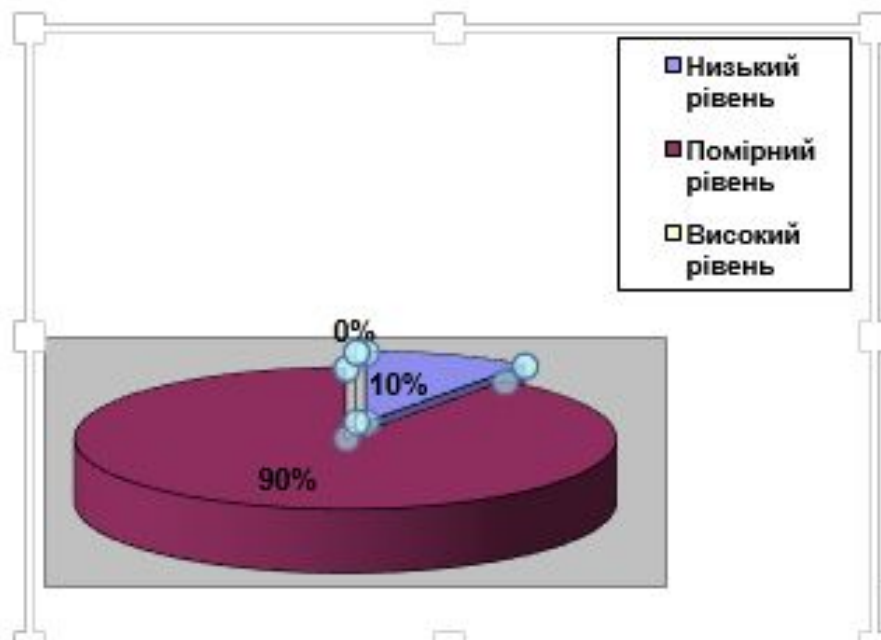


- Низький рівень
- Помірний рівень
- Високий рівень

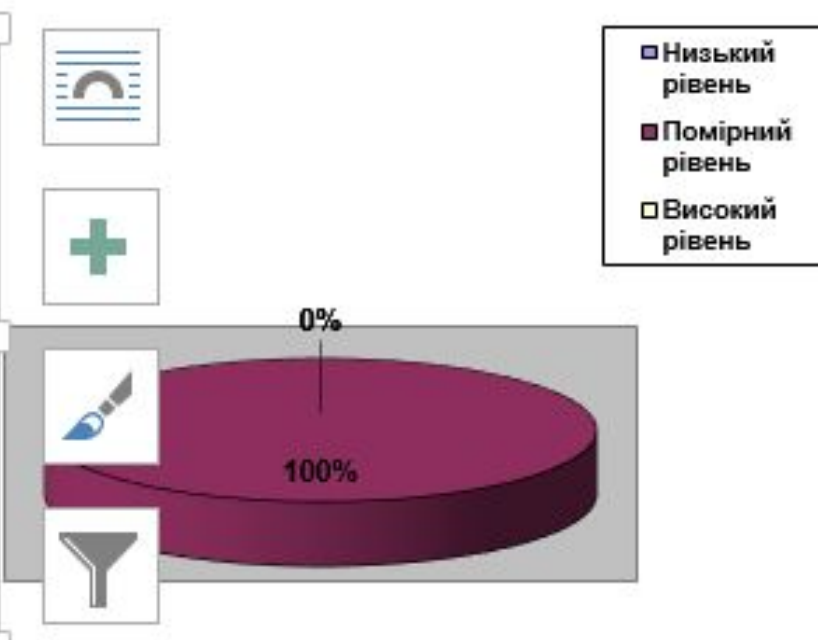
*Результати дослідження за методикою Ч.Д.Спілбергера -Ю.Л.
Ханіна*

Контрольна група:

ситуативна тривожність



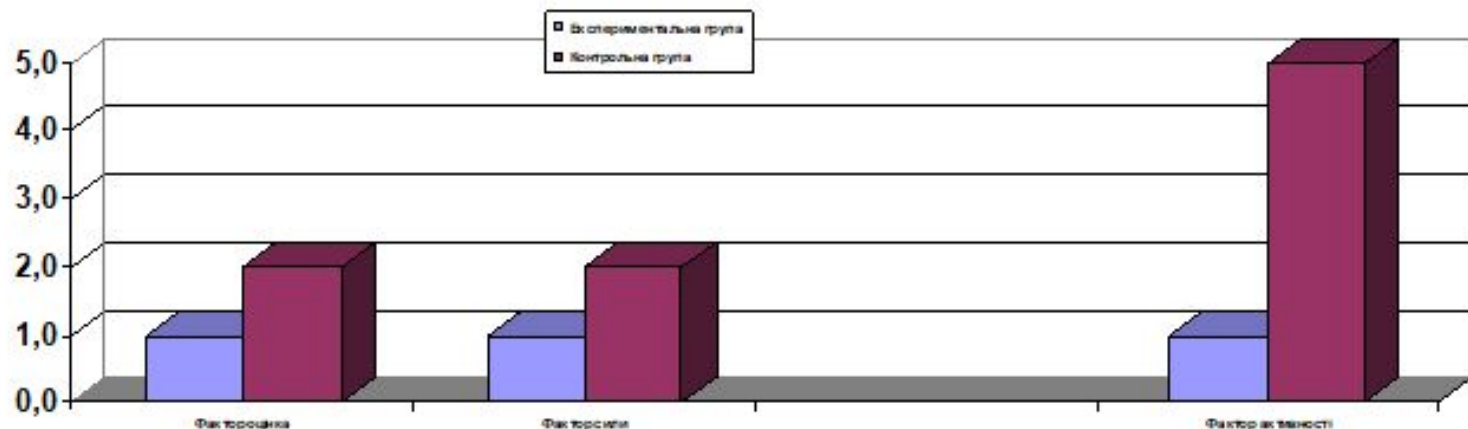
особистісна тривожність



Результати дослідження за методикою Ч.Д.Спілбергера -Ю.Л.Ханіна

Результати дослідження за методикою визначення особистісного диференціалу

Група респондентів	Рівень значення факторів		
	оцінки	сили	активності
Експериментальна (20 осіб)	особливо низький	особливо низький	негативний (інтровертованість)
Контрольна (20 осіб)	низький	низький	позитивний (екстравертованість)



Експериментальна група:

здоров'я

розум

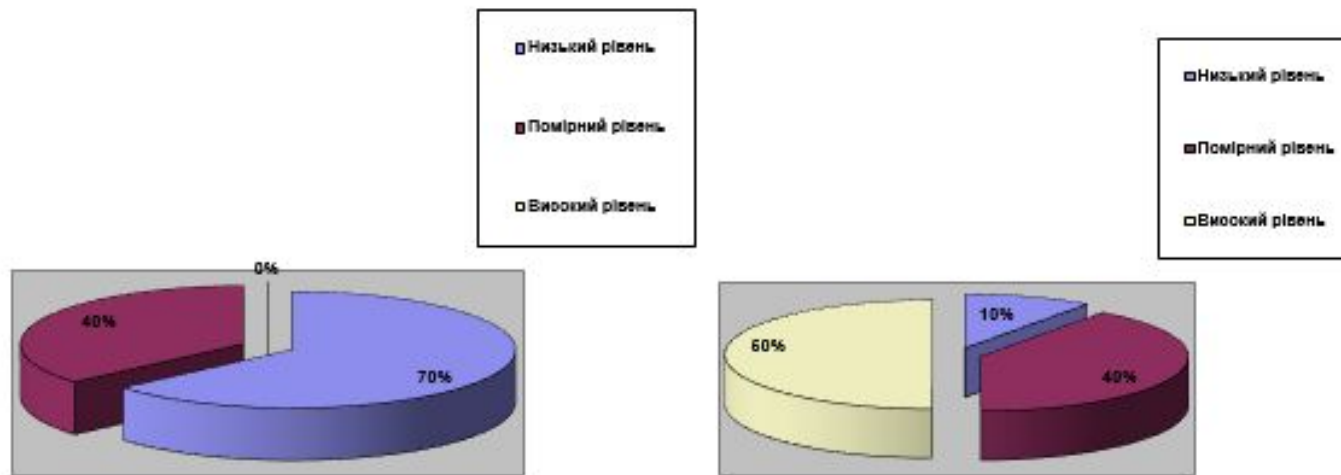


Рис. 3.7. Результати дослідження за методикою ОД

характер

щастя

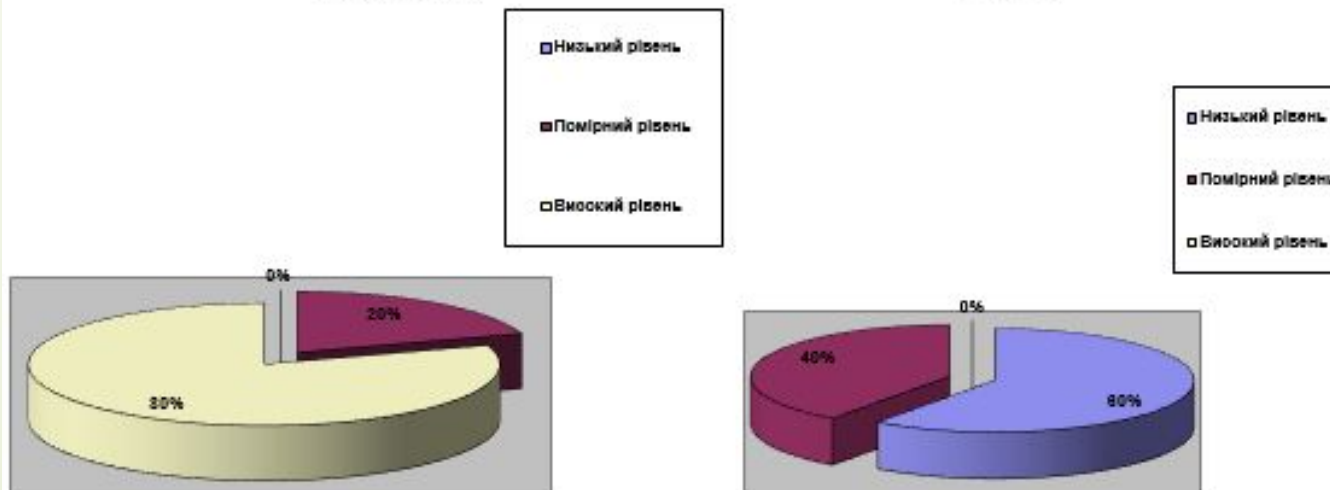
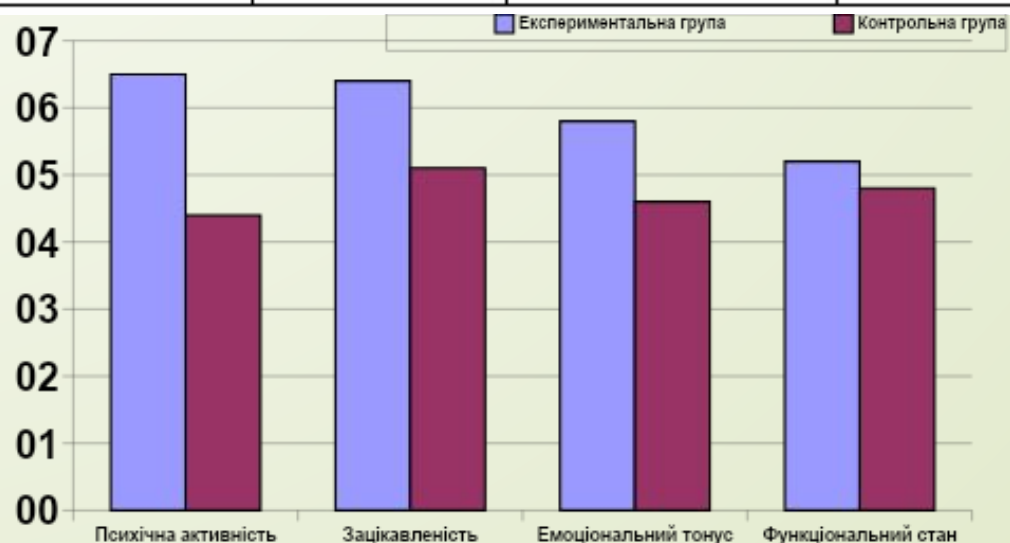


Рис. 3.8. Результати дослідження за методикою ОД

Результати дослідження за методикою САН після проведення психокорекції

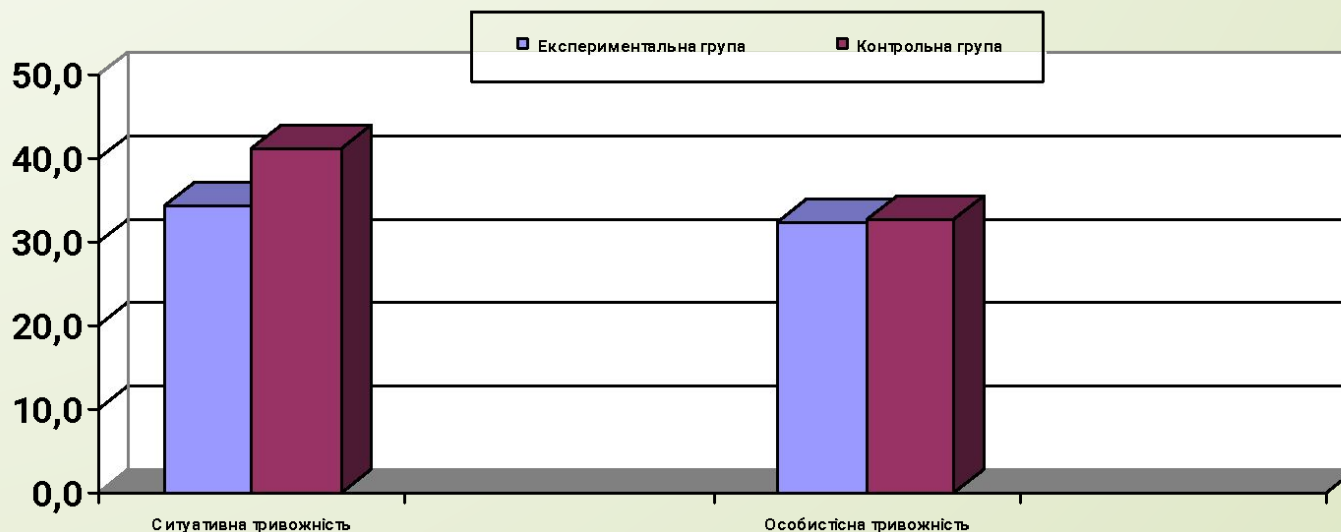
Групи респондентів	Показники: нормальні оцінки в діапазоні 5,0-5,5, вище – добре, нижче – погано; функціональний стан: 5,5-7 – гарний, 3-5,4-задовільний, 1-2,9 – поганий			
	Психічна активність	Зацікавленість	Емоційний тонус	Функціональний стан
Експериментальна (20 осіб)	6,5±0,7694	6,4±0,6895	5,8±0,9578	5,2±0,4653
Контрольна (20 осіб)	4,4±0,4675	5,1±0,8764	4,6±0,8992	4,8±0,1356



Результати дослідження за методикою Ч. Д. Спілбергера-

Ю. Л. Ханіна після проведення музикотерапії

Група респондентів	Середній показник		Розподіл респондентів по рівням тривожності					
	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність			Особистісна тривожність		
			низький	помірний	високий	низький	помірний	високий
Експериментальна (20 осіб)	34,5±0,6428 (помірна)	32,4±0,1564 (помірна)	20%	80%	-	30%	70%	-
Контрольна (20 осіб)	41,1±0,6432 (помірна)	32,9±0,1634 (помірна)	-	100%	-	-	100%	-



Б. Розподіл респондентів по рівням тривожності

Експериментальна група:

ситуативна тривожність

особистісна тривожність

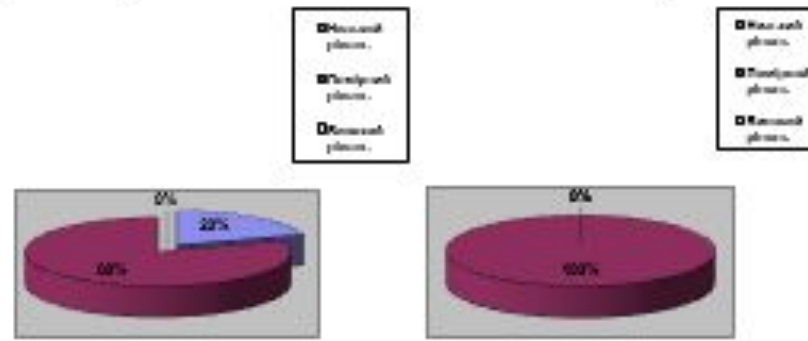


Рис. 3.13. Результати дослідження за методикою Ч. Д. Спілбергера-Ю. Л. Хачіна після проведення музикотерапії

Контрольна група:

ситуативна тривожність

особистісна тривожність

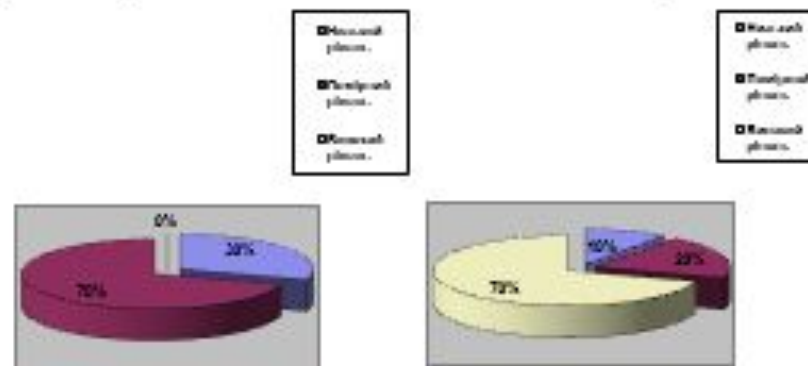
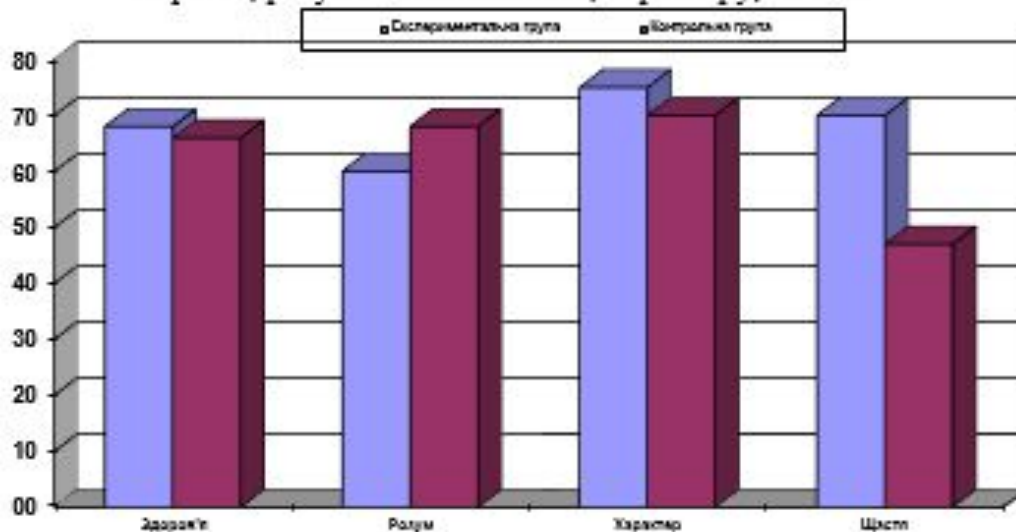


Рис. 3.14. Результати дослідження за методикою Ч. Д. Спілбергера-Ю. Л. Хачіна після проведення музикотерапії

**Результати дослідження за методикою Т. Дембо-С. Рубінштейн
після музичної психокорекції**

Група респондентів	Параметри	Показники (значення)			
		Стан здоров'я	Розумові здібності	Характер	Щастя
Експериментальна (20 осіб)	Середньоарифметичні показники	68%	60%	75%	70%
	Розподіл респондентів	50% високі 50% середні	80% високі 20% - середні	100% - високі	70% - високі 30% - середні
Контрольна (20 осіб)	Середньоарифметичні показники	66%	68%	70%	47%
	Розподіл респондентів	50% високі 50% - середні	45% високі 55% - середні	90% - високі 10% - середні	100% - середні

А. Середньоарифметичні значення показників по самооцінці стану здоров'я, розумових здібностей, характеру, щастя.



Контрольна група:

здоров'я

розум

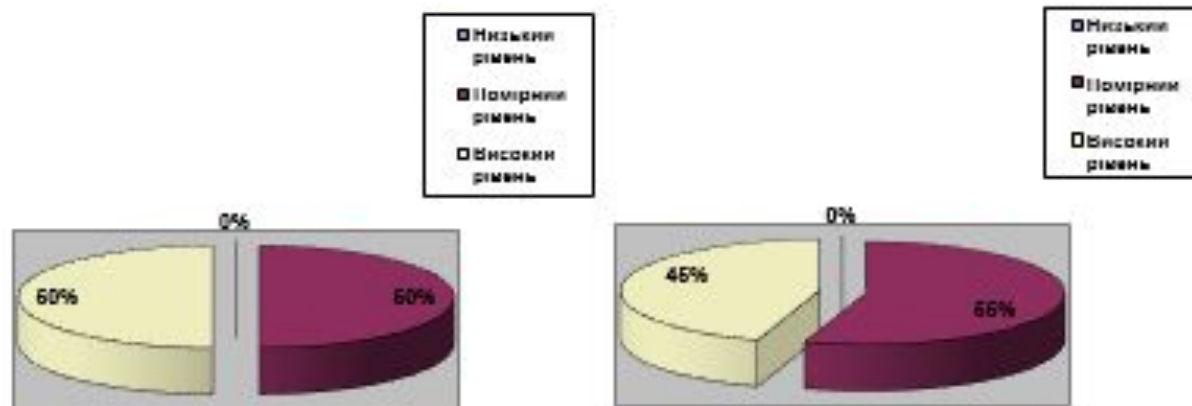


Рис. 3.19. Результати дослідження за методикою Т. Дембо-С. Рубінштейн після музичної психокорекції

характер

щастя

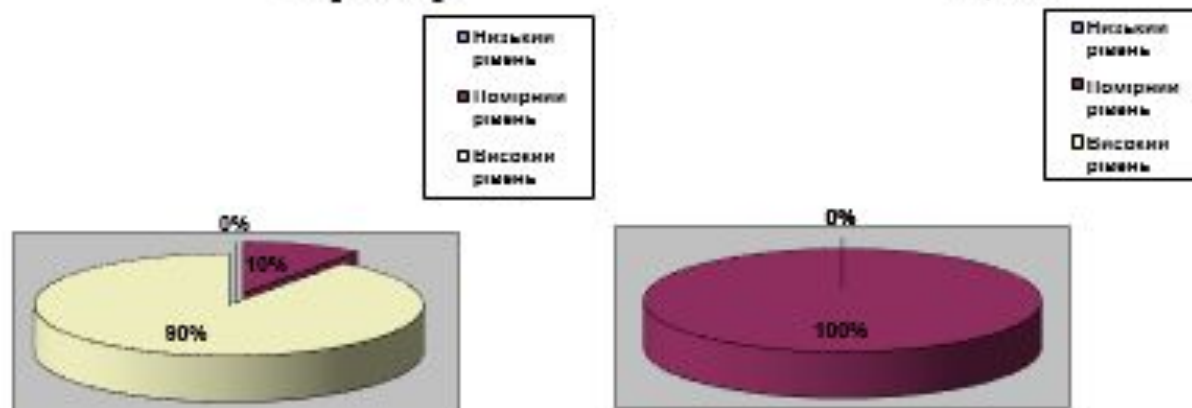




Рис. 3.20. Результати дослідження за методикою Т. Дембо-С. Рубінштейн після музичної психокорекції




Практична значущість: нашого комплексного дослідження полягає у визначенні параметрів змін психологічних і психофізіологічних якостей емоційних станів особистості та визначення можливостей психокорекції за допомогою музикотерапії.



Перспективи подальших досліджень вбачаємо у виявленні причинно-наслідкових зв'язків між чинниками, які впливають на успішність у професійній діяльності.

Дякую за увагу!





Розроблена та експериментально опробована
програма у вигляді тренінга може
використовуватися практичними психологами для

