

Отримано: 8 квітня 2022 р.

Прорецензовано: 22 квітня 2022 р.

Прийнято до друку: 22 квітня 2022 р.

e-mail: tetiana.chernous@oa.edu.ua

viktoriia.kalamazh@oa.edu.ua

DOI: 10.25264/2415-7384-2022-15-62-71

Черноус Т. Ю., Каламаж В. О. Активізація стрес-переборюваних стратегій майбутніх учителів початкових класів засобами музики. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 62–71.

УДК 159.92

Черноус Тетяна Юрійвна,*здобувач третього (доктор філософії) рівня вищої освіти освітньо-наукової програми «Психологія»**Національного університету «Острозька академія»***Каламаж Вікторія Олегівна,***кандидат психологічних наук, доцент**Національного університету «Острозька академія»*

АКТИВАЦІЯ СТРЕС-ПЕРЕБОРЮВАНИХ СТРАТЕГІЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ МУЗИКИ

У статті розглянуто використання засобів музики в процесі реалізації стрес-переборюваних стратегій студентів у період воєнного стану. Здійснено теоретичний аналіз музичних засобів (імагінаційні техніки з використанням музики, терапевтичне написання пісень, активне музикування, колективне музикування, сумісна імпровізація, прослуховування музики, інтеграційні техніки музикотерапії, зокрема з використанням орф-підходу) як чинників активації стрес-переборюваних стратегій. Проведено емпіричне дослідження структури особистісних стратегій подолання стресу студентів – майбутніх учителів – в умовах війни за допомогою опитування та методики «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана й з'ясовано оптимальні музичні техніки для їх активації. Проаналізовано динаміку зміни рівнів тривожності за «Шкалою ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна (STAI) внаслідок проведення музичної інтервенції.

Зроблено висновок про доцільність та завдання використання окремих музичних технік під час реалізації стрес-переборюваних стратегій.

Ключові слова: музичний вплив, музична терапія, стрес-переборювані стратегії, майбутні вчителі початкових класів, емоційний інтелект.

Tetiana Chernous,*PhD Student at the Department of Psychology and Pedagogy,**The National University of Ostroh Academy***Viktoriia Kalamazh,***PhD, Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy,**The National University of Ostroh Academy*

ACTIVATION OF STRESS-OVERCOMING STRATEGIES OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS WITH THE HELP OF MUSIC

The article examines the use of music in the process of students' implementation of stress-relieving strategies during the period of martial law. A theoretical analysis of musical means (imaginative music-making, therapeutic song-writing, active music-making, joint music-making, joint improvisation, music listening, integrative music therapy techniques, in particular using the Orff approach) as factors in the activation of stress-overcoming strategies was carried out. An empirical study of the structure of personal stress coping strategies of future teachers in war conditions was conducted with the help of a survey and the Coping Strategy Indicator (CSI) method by James H. Amirkhan. The optimal musical techniques for the activation of the mentioned strategies have been found out.

According to the empirical study, it was found that the vast majority of students choose musical techniques in view of their positive effect on communication processes, activation of mechanisms of social and psychological adaptation, psychophysiology. Moreover, students choose musical techniques taking in consideration the influence on the processes of excitation and inhibition, self-awareness and self-regulation, and regulation of psycho-emotional and cognitive activity. The analysis of students' stress-coping strategies indicates a significant advantage of the stress-coping tendency of 'problem solving' and 'seeking social support', which are considered to be more effective strategies in a stressful situation compared to the 'avoidance' strategy, which is not often used by students.

Using Spielberger – Hanin State-Trait Anxiety Inventory (STAI) the dynamics of changes of anxiety levels as a result of the musical intervention were analyzed. Based on the results obtained, a positive relationship between musical techniques and the level of situational and personal anxiety was revealed. The tendency to decrease the level of situational anxiety is more pronounced compared to personal anxiety, which corresponds to the norms of response to stressful factors in the conditions of a war situation.

According to the research results, a conclusion was made about the expediency of using certain musical techniques during the performance of stress-relieving strategies, in order to do certain tasks that ensure efficiency of their introduction.

Key words: music influence, music therapy, stress coping strategies, future primary school teachers, emotional intelligence.

Постановка проблеми. Війна, яку розв'язала росія, та військові дії, що відбуваються на всій території України, актуалізують питання пошуку ефективних засобів для подолання стресу в усіх сферах життєдіяльності українців. Ці питання торкаються як систематизації вже наявних, так і пошуку нових ефективних засобів активації стрес-переборюваних стратегій. Здобуття професійної освіти в умовах довготривалого стресу, що спричинений спочатку пандемією, а віднедавна війною, вимагають від сучасних студентів, високорозвинених компетенцій емоційного інтелекту. Розвиток таких умінь та навичок є запорукою здатності ефективно долати довготривалі стресові ситуації та свідомо діяти щодо активації відповідних стратегій.

Звернення до цієї тематики під час підготовки майбутніх учителів початкових класів спрямовано на пошук ефективних засобів формування стрес-переборюваних стратегій не лише задля вирішення завдань актуальної фахової підготовки, але й для набуття компетентності забезпечувати ефективність навчального процесу в стресових умовах у майбутній професійній діяльності.

Тематику копінг та стрес-переборюваних стратегій активно досліджують сучасні закордонні й вітчизняні психологи, зокрема й у вимірі професійної спрямованості спеціалістів педагогічного напрямку. Однак у контексті можливості використання музичних засобів для підвищення ефективності копінг таких досліджень недостатньо. Розгляд музичних засобів спонукає звертатися до творчих та невербальних методів впливу для подолання наслідків довготривалого стресу, оскільки в таких умовах характерним є зниження когнітивної функції. Це певним чином покращує і ефективність використання вербальних методів. З-поміж факторів музичного впливу, що сприяють стабілізації психоемоційного стану, найчастіше вирізняють сенсорну стимуляцію, регуляцію фізичної активності й активацію комунікативної функції, що сприяє соціально-психологічній адаптації [22], [21], [10]. Саме тому дослідження можливостей невербального впливу засобів музики може допомогти в пошуку ефективних засобів формування дієвих стрес-переборюваних стратегій в умовах війни.

Дослідження музичних засобів активації стрес-переборюваних стратегій майбутніх учителів, що пов'язані з тематикою розвитку адаптивних та стресозахисних функцій емоційного інтелекту, потребують уточнення емпіричних даних щодо їх розгортання в умовах воєнного стану.

Говорячи про музику чи музичні засоби як чинники певної діяльності, насамперед розуміємо певну усвідомлену або неусвідомлену активність, обумовлену впливом певного музичного матеріалу або такими складниками, як ритм, мелодія, інтонація, тембр, фразування, швидкість, динаміка тощо. У науковій літературі зазвичай виокремлюють такі види музичної діяльності, як пасивна, активна чи інтерактивна. Розмаїття засобів та форм музичної діяльності спонукає до численних досліджень у галузях психології, педагогіки, нейробіології тощо. Найбільша кількість досліджень із тематики наявна в музичній терапії та медичній психології, однак завдяки розгалуженості засобів та форм використання музичного матеріалу актуальним убачаємо проведення досліджень у царині підготовки майбутніх фахівців.

Мета статті – дослідити можливості використання музичних технік для активації та підвищення ефективності копінг-стратегій майбутніх учителів початкових класів у стресових умовах воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

У ситуації війни вплив психотравмувальних подій, супроводжуваний зміною загального перебігу фізіологічних та психоемоційних процесів, негативно відображається як на життєдіяльності загалом, так і на ефективності формування професійних навичок майбутніх педагогів.

Питання стрес-переборюваних стратегій, за визначенням науковців, торкається теми провадження суб'єктної активності особистості в реалізації здатності до подолання складних життєвих ситуацій [11]. Цю проблематику, більш відому як копінг-стратегії, активно досліджують у сучасній психології. З-поміж закордонних авторів її вивчали А. Білінгс, Р. Лазарус, А. Райт, С. Фолкмен, К. Форд та ін.

З українських досліджень нашу увагу привертають праці, у яких порушено питання саморегуляції педагогів у складних умовах професійної діяльності, а також щодо формування саморегуляції студентів, зокрема й майбутніх учителів [18], [6], [7], [8], [9], [12]. Досліджуючи проблематику захисту психологічного здоров'я вчителів, А. Кіясь зазначає, що професія педагога за своїми особливостями зазвичай стресонебезпечна й потребує формування значних психоемоційних компетенцій. Це передбачає низку завдань, пов'язаних із розвитком різних компонентів емоційного інтелекту, зокрема й формування відповідних копінг-стратегій у період професійної підготовки спеціалістів [6].

С. Хазова й О. Вершиніна, досліджуючи роль емоційного інтелекту в копінг-поведінці, наголошують, що високий рівень емоційного інтелекту дає змогу краще впоратися зі стресом. Він не обмежує особистість у виборі активно орієнтованих, просоціальних стратегій копінг-поведінки. Високий рівень емоційного інтелекту значно знижує ризик звернення до деструктивних (агресивних) або ухильних стратегій, тобто є чинником традиційно більш адаптивних стратегій і способів поведінки. Водночас недостатньо розвинутий емоційний інтелект не дає змоги людині адекватно оцінити, зрозуміти й керувати своїми та чужими емоціями. Як результат, особистість віддає перевагу більш примітивним і деструктивним копінг-стратегіям або використовує механізми психологічного захисту [15]

Відповідно до тематики дослідження, такі базові стрес-переборювані стратегії, як «стратегія вирішення проблем», «стратегія пошуку соціальної підтримки», «стратегія уникнення», обрані згідно з методикою «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана, розглядатимемо як основні критерії формування ефективної стрес-переборюваної поведінки з урахуванням специфіки їх упровадження засобами музики.

Згідно з методикою, таку стрес-переборювану стратегію, як розв'язання проблем, вважають найбільш раціональною та адекватною в стресовій ситуації. Вона містить зусилля, спрямовані на розуміння ситуації, її аналіз та пошук оптимального рішення шляхом розгляду можливих альтернатив, а також планування та поетапне подолання наявних перешкод [14]. Увага до музичних засобів як ефективних чинників впливу, що сприятимуть упровадженню цієї стратегії, насамперед пов'язана зі здатністю музики позитивно впливати на адаптивні функції емоційного інтелекту та його рефлексивний компонент, на рівень активності, процеси тілесно-емоційного самоусвідомлення тощо [16], [17]. Властивість музики впливати на рівень активності пов'язана з процесами активації дій для усунення або зменшення джерела стресу, що також є одним зі складників стрес-переборюваної стратегії «розв'язання проблем». Згідно з даними нашого попереднього дослідження [16], у результаті спостереження змін емоційного стану внаслідок музичного впливу виявлено значні зрушення саме в показниках активності. Це дає змогу зробити висновок, що музику можна використовувати як ефективний інструмент регулювання рівня активності.

На думку науковців, існує зв'язок між музичною діяльністю та розвитком таких компетенцій, як здатність до ефективного планування, що пов'язана з формуванням, структуруванням та розвитком багатоврівневих логічних конструктів. Нейронаукові дослідження підтверджують гіпотезу щодо активації завдяки музичній діяльності різних відділів мозку, відзначаючи позитивний вплив музики на формування численних функційних зв'язків між ними [20]. Крім того, музична діяльність, незалежно від форми (пасивна або активна), передбачає сприйняття та відтворення структур музичного матеріалу різного рівня складності. Музика як мистецтво організації музичних звуків, відповідно до їх ритмічної, звуковисотної та тембрової характеристик, передбачає системність і структуру, що є загальною властивістю всіх музичних засобів. Навіть такий процес, як вільна імпровізація, має свою структуру та правила. Те саме стосується і навичок слухання музики, адже мозок, сприймаючи музику, обробляє та структурує її подібно до будь-якої іншої інформації.

Стрес-переборювана стратегія пошуку соціальної підтримки пов'язана з активізацією комунікативної функції. Загалом, соціальна підтримка відіграє важливу захисну роль для людини. Здатність музики створювати невербальні зв'язки уможливорює її використання як ефективного соціального інструменту. У ситуації сильного стресу, коли людина зазвичай не може сформулювати свої думки, музика надає можливість вивести назовні внутрішні переживання. Такі техніки, як колективна імпровізація, спонтанне музикування тощо, здатні допомогти створити простір, де людина ділиться своїми переживаннями з іншими в невербальний спосіб. Згадані музичні засоби можуть бути використані для емоційного відреагування та значно сприяють зняттю психоемоційного напруження. Водночас можливість розділити свої відчуття через приєднання до групового процесу, спільна імпровізація має важливий соціальний контекст [3], [10], [21], [22], [2].

Ще одна стрес-переборювана стратегія уникнення орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного добробуту внаслідок спроб уникнути будь-якої взаємодії з наявною проблемою [14]. Така стратегія спрямована на зменшення напруги, зниження емоційного компоненту дистресу для зміни самої ситуації. Щоб активувати цю стратегію, варто звернути увагу на імагінативні властивості музики. Адже музика легко стає медіумом та провідником у світ підсвідомого, що широко використовують у численних рецептивних техніках музикотерапії. Згідно з нейродослідженнями, дію музики на мозок іноді порівнюють з ефектом психотропних речовин або алкоголю, однак останні, на відміну від дії музичного впливу, вважають «неконструктивними шляхами розв'язання складної ситуації» [14]. Відповідно до цих властивостей, можемо розглядати музичний вплив як один із варіантів реалізації стратегії уникнення та спрямування його в конструктивне русло.

Один із чинників, що спонукає індивіда активно використовувати ефективні стрес-переборювані стратегії, – це позитивна структура мотивації, що передбачає переважання в поведінці мотивації досягнення успіху над уникненням невдачі, а також бажання вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти. З огляду на це вважаємо, що розвитку такої позитивної структури мотивації сприяють ефективні музичні техніки, що акцентують на можливостях стимуляції мотиваційної діяльності, зокрема, техніки сумісної імпровізації, активного й колективного музикування, інтеграційні техніки з використанням орф-підходу.

Матеріали та методи дослідження.

До дослідницької групи залучено 24 студенти 1–3 курсу спеціальності «Початкова освіта» Національного університету «Острозька академія» віком від 18 до 21 року, з них – 23 дівчат, 1 юнак.

Згідно з даними, зібраними в період із квітня по травень 2022 року на заняттях з орф-педагогіки – дисципліни, що вивчає вплив і використання музики та руху в практиці майбутніх учителів початкових класів, окреслено перелік особистісних стратегій подолання стресу в умовах війни. Шляхом бесіди

студентам запропоновано визначити власні стратегії подолання стресу та сформувати груповий список найбільш популярних копінг-стратегій в умовах стресової ситуації війни. Унаслідок укладено перелік особистісних стрес-переборюваних стратегій, притаманних для членів досліджуваної групи, який подано на рис. 1.

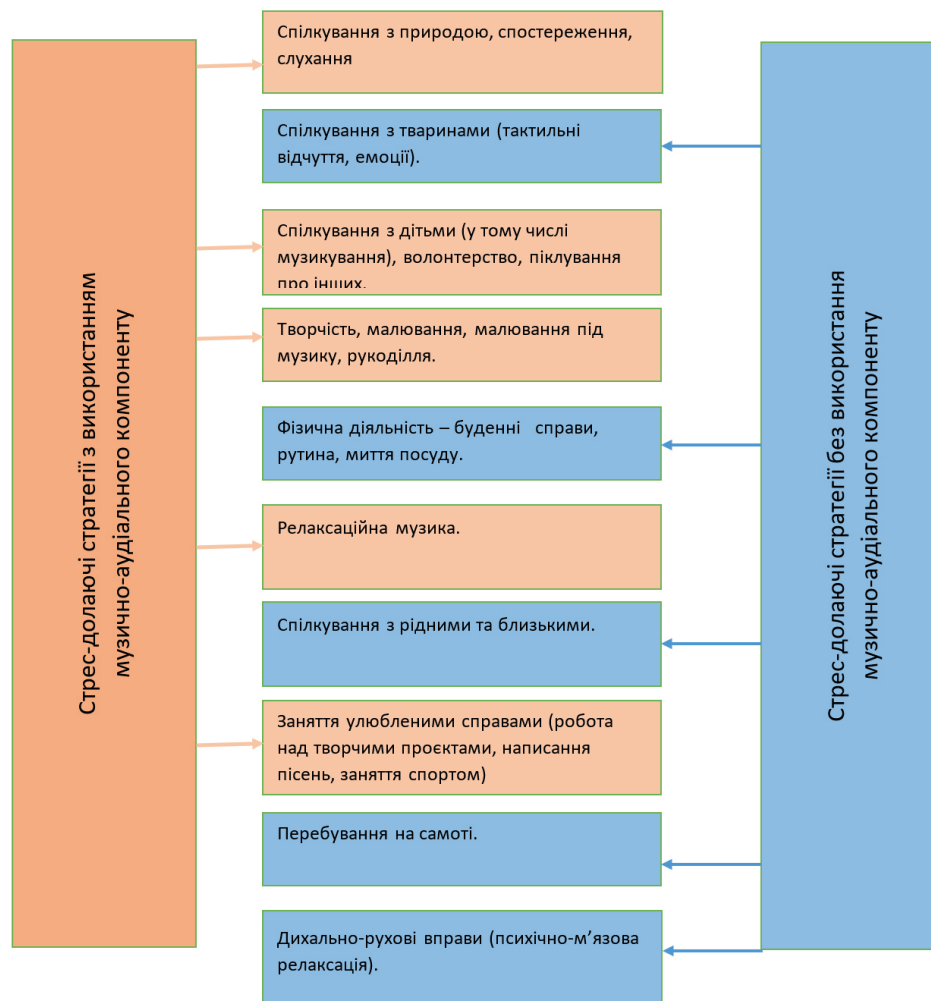


Рис. 1. Особистісні стрес-переборювані стратегії (за результатами бесіди зі студентами спеціальності «Початкова освіта»)

Подані стратегії студентів (спілкування з природою, спостереження, слухання; спілкування з тваринами (тактильні відчуття, емоції); спілкування з дітьми (зокрема й музикування), волонтерство; творчість, малювання, малювання під музику, рукоділля; фізична діяльність – буденні справи, рутину, миття посуду; релаксаційна музика; спілкування з рідними та близькими; заняття улюбленими справами (робота над творчими проектами, написання пісень, заняття спортом); перебування на самоті; дихально-рухові вправи (психічно-м'язова релаксація)) описують процеси ситуаційного опрацювання проблем, пов'язаних із подоланням надзвичайно стресової ситуації війни.

Після обговорення і визначення списку стратегій студентам запропоновано обміркувати кожну стратегію в контексті доцільності використання аудіальних або музично-рухових компонентів. Зокрема, студенти обговорювали, як часто кожен із них використовує чи хотів би використовувати для підтримки оптимального рівня активності, відновлення ресурсів життєздатності, підтримки емоційної рівноваги та продуктивності такі музичні засоби, як імагінаційні техніки з використанням музики, терапевтичне написання пісень, активне й колективне музикування, сумісну імпровізацію, прослуховування музики, інтеграційні техніки музикотерапії, зокрема з використанням орф-підходу. Вищезгадані засоби, що іноді визначають як техніки, найбільш уживані в сучасній науковій літературі та широко використовувані в практиці музичних терапевтів, психологів та педагогів [3], [10], [22], [21]. З'ясовано, що здебільшого студенти або свідомо, або інтуїтивно долучають музичні елементи до особистісних стрес-переборюваних стратегій. Результати обговорення подано в таблиці 1, де у відсотках указано, скільки респондентів визначають ту чи ту музичну техніку сприятливою задля втілення певної стрес-переборюваної стратегії.

Таблиця 1

**Визначення оптимальних музичних технік
для втілення особистісних стрес-переборюваних стратегій**

	імагінаційні техніки з використанням музики	терапевтичне написання пісень	активне музикування	колективне музикування	сумісна імпровізація	прослуховування музики	інтеграційні техніки, зокрема з використанням орф-підходу.
Спілкування з природою, спостереження, слухання	50%	62,5%	12,5%	0	25%	50%	37,5%
Спілкування з тваринами (тактильні відчуття, емоції)	12,5%	25%	25%	0	25%	25%	25%
Спілкування з дітьми (зокрема й музикування), волонтерство, піклування про інших	50%	25%	62,5%	75%	75%	50%	50%
Творчість, малювання, малювання під музику, рукоділля	50%	37,5%	25%	0	50%	62,5%	87,5%
Фізична діяльність, буденні справи, рутина, миття посуду	0	0	0	25%	25%	75%	37,5%
Релаксативна музика	37,5%	25%	25%	12,5%	50%	75%	37,5%
Спілкування з рідними та близькими	25%	37,5%	25%	87,5%	62,5%	37,5%	12,5%
Заняття улюбленими справами (працювати над проєктами, писати пісні, займатися спортом)	37,5%	37,5%	25%	0	25%	62,5%	25%
Перебування на самоті	25%	62,5%	37,5%	0	25%	25%	25%
Дихання з рухами (психічно-м'язова релаксація)	37,5%	0	0	0	37,5%	50%	50%

Аналіз даних таблиці засвідчує, що, на думку респондентів, усі без винятку стратегії можуть залучати музичний компонент. Увагу привертає досить висока частота таких технік, як колективне музикування (87,5%) та сумісна імпровізація (62,5%) у випадку втілення стратегії «Спілкування з рідними та близькими», що безперечно сприятиме розширенню соціальних і комунікативних навичок.

Застосування інтеграційної техніки музикотерапії, зокрема з використанням орф-підходу (87,5%), у випадку втілення особистісної стратегії «Творчість, малювання, малювання під музику, рукоділля» сприятиме підвищенню рівня соціальної активності, поліпшенню перцептивних та інтерактивних навичок.

Достатньо високою є частота обрання техніки сумісної імпровізації (75%) та колективного музикування (75%) щодо стратегії «Спілкування з дітьми (зокрема музикування), волонтерство, піклування про інших». Загалом використання імпровізації в роботі з дітьми, на думку П. Нордоффа та К. Роббінса, дає змогу знизити рівень емоційного напруження та сприяє активації механізмів соціально-психологічної адаптації завдяки розвитку невербальних навичок самовираження, що відображають процеси комунікації людських взаємостосунків [19]. Крім того, процес сумісної імпровізації та колективного музикування у формі виконання простих завдань приносить задоволення та відчуття успіху, що поліпшує навички вольової саморегуляції та розвиток емоційного інтелекту.

Також досить високим є відсоток респондентів, що обирають прослуховування музики (75%) задля реалізації стратегій «Фізична діяльність, буденні справи, рутина, миття посуду», що виправдано з огляду на її вплив на рівень активності.

Привертає увагу вибір такої музичної техніки, як написання пісень (62,5%), під час реалізації стратегій «Спілкування з природою, спостереження, слухання» та «Перебування на самоті», а також використання техніки активного музикування (62,5%) у «Спілкування з дітьми (зокрема музикування), волонтерство, піклування про інших», що відображає свідоме бажання підтримати певний рівень не лише психоемоційної, а й когнітивної активності.

Вибір імагінаційних технік із використанням музики (50%) та техніки прослуховування музики (50%) для реалізації стратегії «Спілкування з природою, спостереження, слухання», «Спілкування з дітьми (зокрема музикування), волонтерство, піклування про інших» спрямоване на зменшення психоемоційного

напруження та підвищення рівня самоусвідомлення. Загалом, використання цих технік як засобів для релаксації сприятиме акумуляції психофізіологічних ресурсів. Також, як стверджує В. Боснюк, релаксаційного ефекту можна досягнути завдяки реалізації потреби в тісних взаєминах, що, на нашу думку, можна підтримувати музичними техніками, які містять процеси невербальної комунікації. Зокрема, використання техніки сумісної імпровізації (50%) задля втілення стрес-переборюваних стратегій «Творчість, малювання, малювання під музику, рукоділля» та «Релаксаційна музика» відображає бажання студентів зберегти оптимальний рівень комунікації та задовольнити потребу в соціальній підтримці. На думку дослідників, в умовах надзвичайно стресової ситуації така соціальна підтримка має бути не інструментальною, а смисловою, адже має за мету посилити внутрішні ресурси особистості [1]. Тож, у цьому контексті використання техніки сумісної імпровізації сприятиме соціально-психологічній адаптації.

Вибір певних музичних засобів для втілення особистісних стрес-переборюваних стратегій студентів указує на їхнє усвідомлене чи інтуїтивне бажання звернутися до творчості, зокрема музики, як ресурсного засобу, що допомагає віднайти вирішення складної ситуації.

Задля подальшого дослідження базових копінг-стратегій проведено опитування згідно з методикою «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (в адаптації Н. Сироти, 1994, В. Ялгонського, 1995) [5]. Методика містить 33 особистісні судження, призначені для визначення панівних копінг-стратегій особистості. Теоретичним підґрунтям методики є розподіл поведінки в умовах сильного стресу на три категорії: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія уникнення. Отримані дані подано в таблиці 2.

Таблиця 2

Діагностика копінг-стратегій згідно з методикою Дж. Амірхана

Стрес-переборювана стратегія	Сер. показник М, бал	Дуже низький рівень		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		М < 15 б.	%	М від 16 до 23 б.	%	М від 24 до 26 б.	%	М > 27б.	%
Уникнення	18,9	М < 15 б.	%	М від 16 до 23 б.	%	М від 24 до 26 б.	%	М > 27б.	%
		-	0%	18,9	100	-	0	-	0
Пошук соціальної підтримки	20,5	М < 13 б.	%	М від 14 до 18 б.	%	М від 19 до 28 б.	%	М > 29 б.	%
		-	0	17,75	50	23,25	50	-	0
Вирішення проблем	23	М < 16 б.	%	М від 17 до 21 б.	%	М від 22 до 30 б.	%	М > 30 б.	%
		-	0	20,66	37,5	24,4	62,5	-	0

Згідно з таблицею 2, опитані студенти найчастіше вдаються до стратегії вирішення проблем (62,5% респондентів) та стратегії пошуку соціальної підтримки (50% респондентів), тоді як стратегію уникнення застосовують не часто. Водночас звертає увагу, що близько 37,5% респондентів мають низький рівень розвитку копінг-стратегій вирішення проблем, а також 50% відзначають низький рівень використання стратегії пошуку соціальної підтримки. Водночас ці дві стратегії найбільш адаптивні, оскільки пов'язані з пошуком усіх можливих рішень, структуруванням і плануванням, поставленням цілей, цілеспрямованим та наполегливим вирішенням проблеми, а також із пошуком і прийняттям допомоги від інших, співчуттям, можливістю поділитися переживаннями, обговорити проблему з іншими.

Середній показник використання копінг-стратегії уникнення (М=18,9 б.) відповідає низькому рівню. Означена стратегія може проявлятися як у вигляді уникання контактів із навколишніми, так і у виникненні соматичних захворювань. Тому її розглядають як один із чинників формування дезадаптивної поведінки, спрямованої на запобігання та зниження дистресу, що більш відповідає низькому рівню розвитку емоційного інтелекту.

Відтак, з огляду на значно вищий рівень використання адаптивних стратегій вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки, можемо стверджувати, що в цій групі респондентів достатньо сприятлива структура особистісно-середовищних адаптивних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем, що забезпечують стресоусталеність [13].

Наступним етапом було тестування, щоб визначити динаміку рівня тривожності внаслідок музичної інтервенції на основі тесту «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілберґера – Ханіна (STAI). Методика містить 40 особистісних суджень, 20 з яких призначені для визначення рівня ситуативної тривожності (СТ) та 20 – рівня особистісної тривожності (ОТ). Згідно з методикою, отримані бали розподілено за шкалою, що відображала низький (<30 балів), середній (31–45 балів) та високий рівень тривожності (>45 балів). Тестування проведено до та після музичної інтервенції, що містила процес колективного музикування та сумісну імпровізацію.

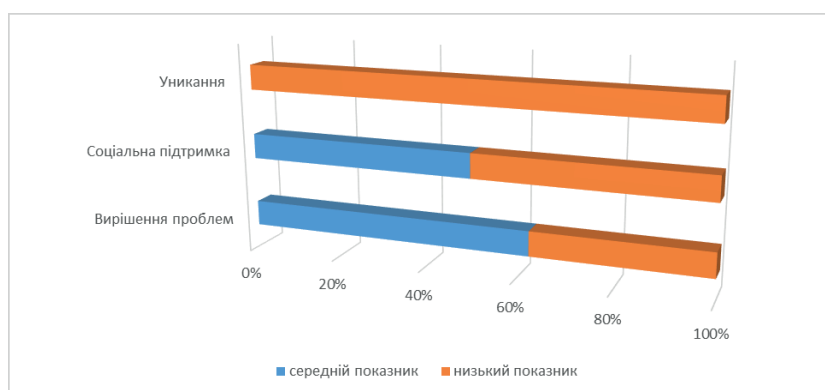


Рис. 2. Показники рівня використання стрес-переборюваних стратегій згідно з методикою Дж. Амірхана

Процес музичної інтервенції відбувався протягом трьох сесій тривалістю по півтори години кожна. Студенти працювали з музичними техніками, опрацьовуючи власний стресовий досвід. До опрацювання цього досвіду студентів спонукало групове обговорення своїх переживань і проблем, пов'язаних із війною. Музичні інтервенції передбачали можливість використовувати вищезазначені техніки (імагінаційні техніки з використанням музики, терапевтичне написання пісень, активне й колективне музикування, сумісна імпровізація, прослуховування музики та інтеграційних технік музикотерапії, зокрема з використанням орф-підходу), з якими студенти працювали протягом усього курсу. Результати подано в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники динаміки тривожності за «Шкалою ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна (STAI) до та після музичної інтервенції

Рівень тривожності	середній показник СТ1, N=24	середній показник СТ2, N=24	різниця Δ	середній показник ОТ1, N=24	середній показник ОТ 2, N=24	різниця Δ
високий рівень тривожності	51	46	-5	49	49	0
середній рівень тривожності	40	39	-1	40	38,5	-1,5
низький рівень тривожності	20	21	1	30	28	-2
Середній показник	37	35,33	-1,67	40	39	-1

Динаміку, що віддзеркалює зміну рівнів тривожності, графічно відображено на рис. 3. Помітно, що тенденція до зниження рівня ситуативної тривожності (-1,67) більш виражена порівняно з особистісною (-1). Позитивна тенденція насамперед стосується високого рівня ситуативної тривожності (-5), водночас показники високого рівня особистісної тривожності залишаються незмінними. Незначне зниження простежуємо лише за середнім та низьким рівнем.

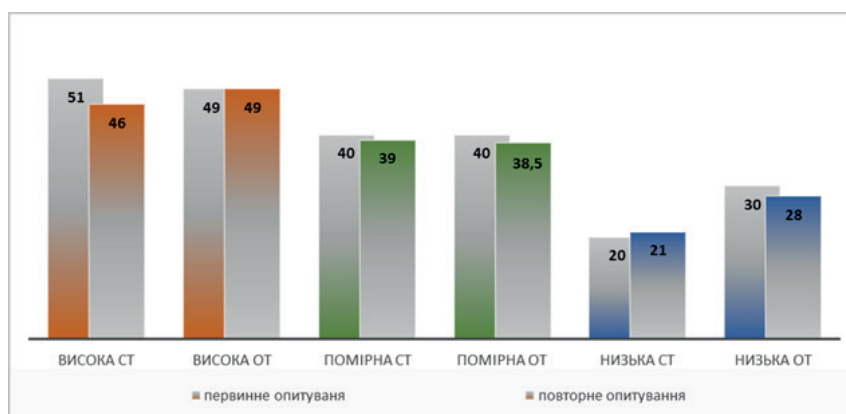


Рис. 3. Динаміка зміни рівнів тривожності за «Шкалою реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна (STAI) до та після музичної інтервенції

Відсотковий розподіл респондентів щодо динаміки рівня тривожності, поданий на рис. 4, указує, що 75% респондентів відзначають зниження рівня ситуативної тривожності (СТ), тоді як на підвищення рівня ситуативної тривожності вказує 25%. За показниками особистісної тривожності (ОТ) у 50% респондентів відзначено незначне зниження рівня тривожності, підвищення цих показників простежуємо у 25%, незмінне значення показника особистісної тривожності у 25% опитаних.

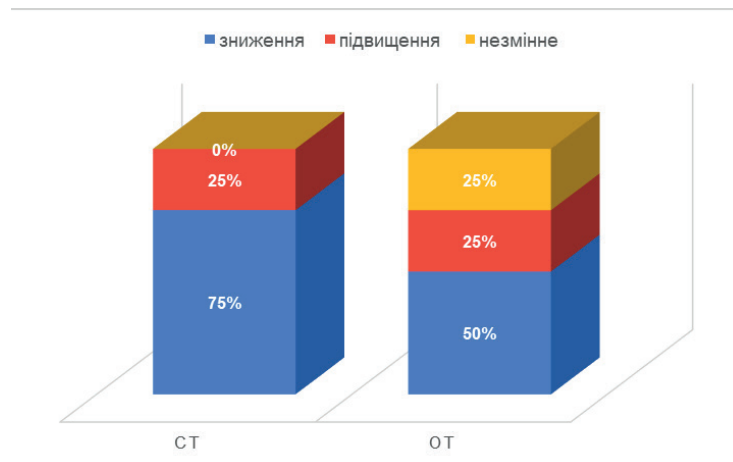


Рис. 4. Відсотковий розподіл динаміки рівня тривожності за «Шкалою ситуативної і особистісної тривожності» Спілберґера – Ханіна (STAI) до та після музичної інтервенції

Рефлексія після завершення музичної інтервенції засвідчила, що студенти розглядають свідомий вибір певних музичних засобів (імаґінаційні техніки з використанням музики, терапевтичне написання пісень, активне й колективне музикування, сумісна імпровізація, прослуховування музики, інтеграційні техніки музикотерапії, зокрема з використанням орф-підходу) для втілення стрес-переборюваних стратегій як один з усвідомлених способів стабілізації, релаксації, створення умовно безпечного простору для розуміння ситуації та власного стану, підвищення рівня самоусвідомлення, опанування власних стресових реакцій і планування подальших дій. Вони також сприяють активації психоемоційних ресурсів для ліпшого ухвалення рішень. Загалом, ці музичні засоби можуть бути досить ефективними для активації стрес-переборюваних стратегій під час війни, адже водночас надають можливості для вивільнення важких переживань, поліпшення мотиваційної структури та залучення соціальної підтримки.

Висновки. Результати проведеного дослідження вказують на високу частоту використання музичних засобів щодо ефективних стрес-переборюваних стратегій, що в умовах сьогодення набуває життєво важливої спрямованості.

У результаті теоретичного аналізу з'ясовано дієвість музичних засобів для ефективного формування стрес-переборюваних стратегій, зокрема в період професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів в умовах війни.

Проведений у студентському середовищі аналіз використання стрес-переборюваних стратегій згідно з методикою Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» указує на досить високий рівень використання адаптивних стратегій «Вирішення проблем» (62,5%) та пошуку соціальної підтримки (50%), що значно переважають показник частоти використання копінг-стратегії уникнення. Завдяки чому піддослідна група схарактеризована як така, що має досить сприятливу структуру особистісно-середовищних адаптивних копінг-ресурсів та навичок активного вирішення проблем, що забезпечують стресоусталеність. Водночас використання копінг-стратегії уникання, а також низький рівень володіння стратегіями вирішення проблем чи пошуку соціальної підтримки можна розглядати як один із чинників формування дезадаптивної поведінки, спрямованої на запобігання та зниження дистресу, що більш відповідає низькому рівню розвитку емоційного інтелекту. Задля більш ефективного формування адаптивних стратегій респондентів, що вказують на низький рівень використання стратегій вирішення проблем (37,5%) та пошуку соціальної підтримки (50%), зниження рівня їхньої ситуативної тривожності в умовах стресонебезпечної ситуації війни, доцільно використовувати різноманітні музичні засоби.

Емпіричне дослідження щодо використання музичних засобів задля активації особистісних стрес-переборюваних стратегій, проведене зі студентами педагогічних спеціальностей, засвідчило, що більшість студентів обирає музичні техніки з огляду на позитивний вплив на комунікаційні процеси, активацію механізмів соціально-психологічної адаптації, психофізіологічний вплив на процеси збудження та гальмування, а також самоусвідомлення та саморегуляції, і використовує засоби музики для регуляції психоемоційної та когнітивної активності.

Найбільшу частоту використання музичних засобів відзначено у зв'язку з такими особистісними стратегіями:

– імагінаційні техніки з використанням музики щодо реалізації стрес-переборюваних стратегій «Творчість, малювання, малювання під музику, рукоділля», «Спілкування з природою, спостереження, слухання» та «Спілкування з дітьми (зокрема музикування), волонтерство, піклування про інших» задля зменшення психоемоційного напруження, підвищення рівня самоусвідомлення;

– техніка терапевтичного написання пісень щодо реалізації стратегій «Спілкування з природою, спостереження, слухання» та «Спілкування з дітьми (зокрема музикування), волонтерство, піклування про інших» задля підтримки психоемоційної та когнітивної активності;

– техніки активного й колективного музикування та сумісної імпровізації щодо реалізації стратегій, які передбачають задоволення потреби в тісних взаєминах та розширення комунікативних навичок – «Спілкування з рідними та близькими», «Спілкування з дітьми (зокрема музикування), волонтерство, піклування про інших»;

– техніка прослуховування музики щодо реалізації стратегій «Релаксаційна музика» та «Фізична діяльність, буденні справи, рутинна, миття посуду» задля регулювання рівня активності;

– інтеграційні техніки музикотерапії, зокрема з використанням орф-підходу, щодо стратегії «Творчість, малювання, малювання під музику, рукоділля» задля підвищення рівня соціальної активності та поліпшення перцептивних й інтерактивних навичок студентів в умовах стресонебезпечної ситуації.

На основі аналізу динаміки рівня тривожності, згідно з методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна (STAI), загалом виявлено позитивний вплив музичних засобів на зниження рівня як особистої, так і ситуативної тривожності. Зокрема, тенденція до зниження рівня ситуативної тривожності більш виражена порівняно з особистісною, що відповідає тенденціям реагування на стресонебезпечні чинники в умовах війни (типовими є ситуативна напруга, нервозність, занепокоєність і стурбованість, пов'язані з безпосередньою загрозою життю, невизначеністю поточної ситуації та втраченою контролю). Загалом констатуємо зниження тривожності не як особистісної властивості, а як стану, що відповідає нашим попереднім дослідженням.

Використання в діяльності майбутніх учителів музики та її компонентів як ефективних складників стрес-переборюваних стратегій актуальне не тільки в контексті підтримки оптимальної життєдіяльності фахівців в умовах війни, але й стосується формування професійних навичок для ефективної організації навчального процесу в умовах довготривалого стресу. Означене відповідає основним завданням щодо формування психоемоційних професійних компетенцій майбутніх учителів, які перебувають у площині розвитку емоційного інтелекту. Тож, в умовах війни сучасні студенти, майбутні українські вчителі початкових класів, мають опанувати актуальні стрес-переборювані стратегії, які потребують високорозвинутого емоційного інтелекту, що є запорукою успішної професійної діяльності в умовах підвищеного стресу, зокрема з дітьми, що постраждали внаслідок воєнних дій, утратили житло, були свідками бомбардувань тощо. Усі ці завдання мають неабияке значення, щоб забезпечити успішне професійне становлення фахівців педагогічних спеціальностей.

Як перспективу майбутніх досліджень визначасмо більш ретельне вивчення окремих музичних технік у контексті їх впливу на мотивацію, рівень активності, увагу та психоемоційну саморегуляцію.

Література:

1. Боснюк В. Ф. Проблема оцінки ефективності копінг-стратегій рятувальників. *Бочаровські читання: матеріали наук.-практ. конф. [з міжнар. участю], присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової*. Харків, 2016. С. 70–73.
2. Бреан А., Скейє Г. Музыка та мозок. Як музика впливає на емоції, здоров'я та інтелект. Альпіна Паблішер, 2020. 295 с.
3. Декер-Фойгт Г. Г. Введение в музикотерапию / пер. з герм. Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2003. 208 с.
4. Дерманова И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб. : Речь, 2002. С. 124–126.
5. Злишков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Кіясь А. В. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. 2010. №3. С. 44–48.
7. Малазонія С. В. Психологічні засоби формування у майбутнього педагога здатності до довільної саморегуляції поведінки : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія та історія психології». Київ, 2004. 20 с.
8. Матласевич О. В. Психологія розвитку педагогічних здібностей у контексті культурно-історичної парадигми українських вищих навчальних закладів XVI–XVIII століття : монографія. Острог : Вид-во НаУОА, 2020. 576 с.
9. Плиська Ю. С. Інтегральна характеристика вчителя в контексті індивідуальних стилів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія*. 2009. № 12. С. 143–151.

10. Савельєва-Кулик Н. О. Музична терапія в інтегративній медицині : навч. посіб. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Київ : Інтерсервіс, 2014. 138 с.
11. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія : зб. наук. праць*. 2007. Вип. 22. С. 159–169.
12. Сидоренко Н. І. Проблема стильових особливостей саморегуляції довільної активності майбутніх вчителів. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи : матеріали десятої Міжнародної науково-практичної конференції* / за ред. Саух І. В. Житомир : Вид-во ЖФ КБІТ, 2016. С. 109–113.
13. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2008. 198 с.
14. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Практична психологія та соціальна робота : наук.-практ. освітньо-метод. журнал*. Київ : СОЦИС-Прес, 2014. № 7 (184). С. 43–48.
15. Хазова С. А., Вершинина О. А. Эмоциональный интеллект и совладание с трудностями. *Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II Международной научно-практической конференции*. Кострома, 2010. Т. 2. С. 60–62.
16. Черноус Т. Ю., Каламаж В. О. Музично-рухові засоби розвитку самоусвідомлення психоемоційних станів майбутніх учителів початкових класів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія*. 2022. № 14. С. 57–64.
17. Черноус Т. Ю., Каламаж В. О. Тілесно-руховий чинник музичного впливу на рефлексивний компонент емоційного інтелекту (на прикладі майбутніх учителів початкових класів). *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2022. Вип. 12. С. 130–138.
18. Balashov E., Pasichnyk I., & Kalamazh R. Self-Monitoring and Self-Regulation of University Students in Text Comprehension. *Psycholinguistics*. 2018. 24 (1). P. 47–62. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2018-24-1-47-62>.
19. Kenneth E. Bruscia Improvisational Models of Music Therapy. С. С. Thomas, 1987. 590 p.
20. Peretz I., Zatorre R. J. Brain organization for music processing. *Annu Rev Psychol*. 2005. P. 89–114.
21. Schnakers C., Magee Wendy L., Harris B. Sensory Stimulation and Music Therapy Programs for Treating Disorders of Consciousness. *Frontiers in Psychology*. Volume. URL : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.00297>. DOI : 10.3389/fpsyg.2016.00297, ISSN=1664-1078.
22. Wigram T., Pedersen I. N., Bonde L O. A comprehensive guide to music therapy: theory, clinical practice, research, and training. Vol. 1. London : Jessica Kingsley Publishers, 2002. 384 p.