

КОНТРОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ ВІРТУАЛЬНОГО ТЕСТУ «THUMIA»

Про важливість емоційного настрою в повсякденному житті кожної людини не доводиться сперечатися. Оскільки людина є істотою соціальною, дуже важливим є те, як вона взаємодіє зі світом. Поганий настрій може змінити усе: починаючи від стосунків із близькими, закінчуючи втратою кар'єри. Насамперед, настрій – важливий «фільтр» світосприйняття. Те, як відчуває себе людина, безпосередньо впливає на її активність. Є дослідження, які доводять, що починати ранок із посмішки і налаштування на гарний настрій – це запорука успіху і секрет багатьох видатних людей [1].

Вже досить давно люди шукують спосіб управління своїм настроєм. Завдяки численним дослідженням було виділено ряд основних факторів, що впливають на наш настрій: стрес, сон, фізична активність, гормональний фон, сонячне проміння, навіть насиченість оточення кольорами [2]. Звісно, залежно від типу провідної репрезентативної системи (візуальна, аудіальна, кінестетична) ці фактори мають різний вплив [3]. Проте, є один, який має практично однакове значення для будь-якого типу репрезентативної системи – музика. Питання впливу музики на духовне здоров'я людини цікавить вчених вже протягом сторічч. Було досліджено, що сумна музика носить більш емпатичний характер та грає роль так званого «друга», який тебе повністю розуміє та підтримує під час складних часів (наприклад, розрив стосунків); весела ж музика несе в собі енергію радості та екстазу. Цікаво, що музика здатна допомогти людині подолати не лише душевний біль, але й фізичний. Вчені дійшли висновку, що пацієнти, які слухали музику до та після перенесення складної операції почувалися себе краще, на противагу тим, які почали займатися музичною терапією лише після проведення операції [4].

Було проведено дослідження щодо впливу впливу музики на настрій людини. Плануючи дослідження, ми вирішили скористатися не традиційними формалізованими бланковими методами для оцінки емоційного стану особистості, а віддали перевагу новітній комп'ютерній програмі – онлайн тесту Thumia [5]. З англійської «thumia» перекладається як «те, що визначає поточний стан та настрій людини» [6]. Тест складається з десяти питань, які кожного разу змінюються. Специфіка тесту полягає у тому, що окрім звичайних чотирьох варіантів відповідей є можливість обрати щось «середнє», або ж не обирати нічого. Після проходження тесту респондент може визначити емоційний стан та бачити зображення свого настрою у вигляді незвичайної фігури, до якої додається музичний супровід. Слід відмітити, що результат не обмежується лише «загальними емоціями» як радість та сум. Програма налічує такі варіанти як кохання, стрес, мотивація, спокій, страх. Також Thumia дає можливість поділитися своїм настроєм із друзями у соціальних мережах та подивитися який настрій зараз переважає у користувачів у різних куточках світу.

У пілотажному дослідженні прийняли участь 25 респондентів. За організацією дослідження передбачало оцінку емоційного стану респондента за допомогою онлайн тесту Thymia, потім прослуховування ним музичних композицій різних жанрів, потім повторне тестування.

В результаті порівняння результатів респондентів до та після прослуховування музики можна говорити про наступне: класична, джазова та рок музика поліпшують настрій; а жанри популярної музики та соціальний реп емоційно пригнічують.

На основі дослідження можна надати рекомендації щодо використання музичної терапії з метою управління своїм настроєм. Спочатку варто скористатися тестом Thymia для визначення настрою, а згодом обирати відповідну композицію.

Список літератури

1. Dr. Charles Stangor The Role of Affect: Moods and Emotions [Електронний ресурс] // Principles of Social Psychology/ Режим доступу <https://opentextbc.ca/socialpsychology/chapter/the-role-of-affect-moods-and-emotions/>
2. Tatyana Leonov 10 Factors That Can Affect Your Mood [Електронний ресурс] // Fernwood Fitness/ Режим доступу <https://www.fernwoodfitness.com.au/weight-loss---exercise/well-being/10-factors-that-can-affect-your-mood/>
3. Ващилина В. Какие типы посприятия бывают и зачем это важно знать? [Електронний ресурс] / Виолетта Ващилина // Адукар. Психология/ Режим доступу <https://adukar.by/news/vizual-audial-kinestetik-digital-tipy-vospriyatiya>
4. Suzanne Boothby Does Music Affect Your Mood? [Електронний ресурс] // Health Line/ Режим доступу <https://www.healthline.com/health-news/mental-listening-to-music-lifts-or-reinforces-mood-051713#1>
5. Thymia [Електронний ресурс] // Режим доступу <http://thymia.world/>
6. Definition Of Thymia [Електронний ресурс] // Dictionary.com/ Режим доступу <http://www.dictionary.com/browse/-thymia>

*Науковий керівник: Власова-Чмерук О.М.,
ст. викладач*

УДК 159.922.1-053.6 (043.2)

Ярмоленко М.Л.

Національний авіаційний університет, Київ

СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ АНАЛІТИЧНОСТІ МИСЛЕННЯ ТА АГРЕСІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Мислення визначають як пізнавальний процес, який характеризується узагальненим, опосередкованим відображенням дійсності. Воно диференціюється на види в залежності від рівнів узагальнення й характеру використовуваних засобів для суб'єкта, від ступеня активності самого суб'єкта мислення.

Аналітичність є важливою характеристикою мислення. Аналітичне мислення включає здатність теоретизувати, знаходити причинно-наслідкові зв'язки між явищами, складає основу загальних здібностей і необхідна для успішної адаптації. Тобто, це вид мислення, який є розгорнутим в часі, має чітко виражені етапи, достатньою мірою усвідомлений суб'єктом. Початок його формування