МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
„ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН“
СВЕТИ НИКОЛЕ – БИТОЛА
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА



ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА
СТУДИСКА ПРОГРАМА: КЛИНИЧКА И СОВЕТОДАВНА ПСИХОЛОГИЈА

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

ВЛИЈАНИЕ НА МУЗИКАТА ВРЗ РЕГУЛАЦИЈА НА ЕМОЦИОНАЛНАТА СОСТОЈБА НА ЧОВЕКОТ

СТУДЕНТ: **МАРИО ВАНЕВ**
БРОЈ НА ИНДЕКС: 213013
МЕНТОР: **ДОЦ. Д-Р МИЛЕНА СПАСОВСКА**

Свети Николе, Март 2023 година

Посветено на моите родители како израз на бескрајна благодарност за нивната безрезервна поддршка, топлина и љубов која ми ја даваат сиот живот.

Особена благодарност изразувам на мојот ментор проф. д-р Милена Спасовска со која ми беше особена чест и задоволство да работам под нејзино менторство.

СОДРЖИНА

Апстракт 6

Abstract 7

Абстрактный 8

ВОВЕД 9

ДЕЛ I. ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ НА ИСТРАЖУВАЊЕ 12

1. МУЗИЧКА ПСИХОЛОГИЈА 12

2. ЕМОЦИОНАЛНА СТАБИЛНОСТ 15

2.1. Стрес и анксиозност 15

2.2. Фактори на анксиозност кај учениците и учениците и студентитете 16

2.3. Карактеристична анксиозност 19

2.4. Менталното здравје кај студентите 19

3. ТЕОРЕТСКИ АСПЕКТИ ЗА ОДНОСОТ ПОМЕЃУ АНКСИОЗНОСТА И МОТИВАЦИЈАТА ЗА УЧЕЊЕ 20

3.1. Теоретски пристапи кон проблемот на анксиозност во психологијата 20

3.2. Мотивација за едукативна активност и нејзин развој 21

3.3. Теоретски основи на хипотезата за односот помеѓу анксиозноста и мотивацијата за учење кај студентите 24

4. ВЛИЈАНИЕ НА МУЗИКАТА ВРЗ ЕМОЦИИТЕ 26

4.1. Ефектот на музиката врз психата 27

4.2. Реакција на телото на музиката 27

4.3. Ефектот на музиката врз болката 28

5. ВЛИЈАНИЕ НА МУЗИКОТЕРАПИЈАТА КАЈ ОДРЕДЕНИ СОСТОЈБИ КАЈ ЧОВЕКОТ 29

5.1. Рецептивна музикотерапија 30

5.2. Техники на музикотерапијата 31

5.2.1. Аналитичко слушање музика 31
5.2.2. Арт музикотерапија 32
5.2.3. Интегративна музикотерапија 32
5.2.4. Метод на музички избор 32
5.2.5. Метод пишување на песни 32
6. ТЕРАПИСКИ ПРИСТАП 33
6.1. Емоционално влијание на музиката 34
7. МУЗИЧКОТО ОБРАЗОВАНИЕ КАКО ИНТЕЛЕКТУАЛЕН, ПСИХОМОТОРИЧКИ, ЕТИЧКИ И ЕСТЕТСКИ АСПЕКТ НА ДЕЛУВАЊЕ ВО ПРОЦЕСОТ НА РАЗВОЈОТ И ОСПОСОБУВАЊЕТО 35
8. МУЗИКОТЕРАПИЈАТА КАКО АЛАТКА ЗА КОМУНИКАЦИЈА 37
9. ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА 38
9.1. Самопочит/самодоверба 41
9.2. Самоконтрола 42
9.3. Мотивација 42
9.4. Емпатија 43
9.5. Социјални вештини 43
10. ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА И МУЗИЧКАТА ЕДУКАЦИЈА 44
10.1. Процес на емоционалната интелигенција во музикотерапијата 45
11. ВЛИЈАНИЕТО НА МУЗИКАТА ВРЗ ПСИХО – ЕМОЦИОНАЛНАТА СОСТОЈБА НА ЕДНА ЛИЧНОСТ 46
12. КАРАКТЕРИСТИКИ НА МУЗИКОТЕРАПИЈАТА КАКО ПСИХОТЕРАПЕВСКИ МЕТОД 50
12.1. Проучување на емоционалното значење на одделните елементи на музиката – ритамот 51
ДЕЛ II. МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ 53
1. ПРОБЛЕМ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО 53
2. ЦЕЛ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО 55
2.1. Научна цел на истражувањето 55
2.2. Практична цел на истражувањето 55

3. ПРЕДМЕТ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО ... 57
3.1. Теоретско определување на предметот на истражување ... 57
3.1.1. Дефинирање на клучните поими ... 57
3.1.2. Операционално определување на предметот на истражување ... 58
4. ХИПОТЕТСКА РАМКА ... 59
4.1. Формулација на општа хипотеза ... 59
4.2. Формулација на посебни хипотези ... 59
5. ВАРИЈАБЛИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО ... 60
6. МЕТОДИ, ТЕХНИКИ И ИНСТРУМЕНТИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО ... 61
6.1. Техники за обработка на податоци ... 62
7. ПОПУЛАЦИЈА И ПРИМЕРОК НА ИСТРАЖУВАЊЕТО ... 63
8. ОРГАНИЗАЦИЈА И СПРОВЕДУВАЊЕ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО ... 64
ДЕЛ III. АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА ДОБИЕНИТЕ РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО ... 65
1. ДЕМОГРАФСКИ ПОДАТОЦИ ... 65
2. РЕЗУЛТАТИ ... 73
ДЕЛ IV. ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА ... 82
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА ... 87
ПРИЛОГ - ИНСТРУМЕНТИ ... 91

Апстракт

Целта на ова истражување е да се истражи како музиката влијае врз развивањето на емоциите и нејзиното влијание на музиката врз регулација на емоционалната состојба на човекот. Со адекватната употреба на методолошкиот пристап ќе можат да се добијат податоци за предметот на истражување, појавите, процесите, ставовите и заклучоците, кои се решавачки за исполнување на целта на овој труд.

Примерокот се состоеше од една група испитаници (вкупно 89), од кои 20 се мажи или 22%, додека припадничките на женскиот пол учествуваат со 69, односно 77%, а според според возраста на испитаниците, истите се помеѓу 16 и 20 години се 41,3% од вкупниот број на испитаници, помеѓу 21 и 23 години се 9,8%, помеѓу 24 и 26 се 8,7% од испитнаициите, додека останатите 40,2% се испитаници на возраст над 27 години а од нив 21 се од женски пол и 38 од машки пол, на возраст од 21 до 65 години.

Најважните резултати од ова истражување се однесуваат на податоците во однос на влијанието на музиката врз емоционалната бсостојба на луѓето, односно во однос на двете испитувани варијабли: музика и емоционална интелигенција.

Откриено е постоење на средна позитивна корелација меѓу варијаблите емоционална интелигенција и музика ($r = .354$, $p < .001$), од каде што може да се заклучи дека постои значајна статистичка поврзаност помеѓу варијаблите. Исто така, откриено е дека мажите и жените не се разликуваат значајно во однос на емоционалната интелигенција ($t = (-1{,}118, df = 83, p > 0.05)$) и дека мажите и жените не се разликуваат значајно во однос на варијаблата музика ($t = (-0.746, df = 81, p > 0.05)$). На крај, се заклучува дека преферираниот жанр кој буди позитивни емоции статистички е независен од класификацијата според полот и дека преферираниот жанр кој буди негативни емоции статистички е независен од класификацијата според полот.

Клучни зборови: музика, емоционална интелигенција, музички жанр, музикотерапија.

Abstract

The purpose of this research is to investigate how music influences the development of emotions and its influence of music on the regulation of a person's emotional state. With the adequate use of the methodological approach, it will be possible to obtain data on the subject of research, phenomena, processes, attitudes and conclusions, which are decisive for fulfilling the purpose of this paper.

The sample consisted of one group of respondents (89 in total), of which 20 are men or 22%, while 69 or 77% of females participate, and according to the age of the respondents, they are between 16 and 20 years old, 41 .3% of the total number of respondents, between the ages of 21 and 23 are 9.8%, between 24 and 26 are 8.7% of the respondents, while the remaining 40.2% are respondents over the age of 27, and 21 of them are female and 38 male, aged 21 to 65.

The most important results of this research refer to the data regarding the influence of music on the emotional state of people, that is, regarding the two investigated variables: music and emotional intelligence.

A moderate positive correlation was found between the variables emotional intelligence and music ($r= .354$, $p < .001$), from which it can be concluded that there is a significant statistical relationship between the variables. It was also found that men and women do not differ significantly in terms of emotional intelligence ($t= (-1,118, df=83, p>0.05)$) and that men and women do not differ significantly in terms of the variable music ($t = (-0.746, df=81, p>0.05)$). Finally, it is concluded that the preferred genre that evokes positive emotions is statistically independent of gender classification and that the preferred genre that evokes negative emotions is statistically independent of gender classification.

Keywords: music, emotional intelligence, music genre, music therapy.

Абстрактный

Целью данного исследования является изучение того, как музыка влияет на развитие эмоций и влияние музыки на регуляцию эмоционального состояния человека. При адекватном использовании методологического подхода можно будет получить данные о предмете исследования, явлениях, процессах, установках и выводах, которые имеют решающее значение для выполнения цели настоящей работы.

Выборка состояла из одной группы респондентов (всего 89 человек), из которых 20 мужчин или 22 %, а участвуют 69 или 77 % женщин, в зависимости от возраста респондентов, им от 16 до 20 лет, 41,3 % от общего числа респондентов, в возрасте от 21 до 23 лет - 9,8 %, от 24 до 26 лет - 8,7 % опрошенных, а остальные 40,2 % - респонденты старше 27 лет , из них 21 женщина и 38 мужчин в возрасте от 21 до 65 лет.

Наиболее важные результаты этого исследования относятся к данным о влиянии музыки на эмоциональное состояние людей, то есть о двух исследуемых переменных: музыке и эмоциональном интеллекте.

Между переменными эмоционального интеллекта и музыкой была обнаружена умеренная положительная корреляция ($r = 0,354$, $p < 0,001$), из чего можно сделать вывод о наличии значимой статистической связи между переменными. Также было установлено, что мужчины и женщины существенно не различаются по уровню эмоционального интеллекта ($t=(-1,118, df=83, p>0,05)$) и что мужчины и женщины существенно не различаются по вариабельной музыке ($t = (-0,746, df=81, p>0,05)$). Наконец, делается вывод о том, что предпочтительный жанр, вызывающий положительные эмоции, статистически независим от гендерной классификации, а предпочтительный жанр, вызывающий отрицательные эмоции, статистически независим от гендерной классификации.

Ключевые слова: музыка, эмоциональный интеллект, музыкальный жанр, музыкотерапия.

„Универзумот не е составен материја, туку од музика“

- д-р Доналд Хач Андиус

ВОВЕД

Психологијата е збир на академски, клинички и производствени дисциплини, кои се занимаваат со објаснување и предвидување на човечките и животинските дејствија, расположенија, мисли, чувства, мотивации, односи, можности и патологии. Секој еден човек претставува социјално – емоционално битие. Човекот и покрај потребата за развој на сопствената интелигенција има потреба и од развој на сопствените социјални и емоционални умеења како и природната склоност кон нешто, како што се вештините за пеење, свирење, компонирање, играње, стекнувањето на пријателства, способноста за ефективна комуникација, разбирањето на сопствените и туѓите емоции, вештините за решавање на некои конфликти итн. Сведоци сме на многубројни општествени превривања, на време во кое секој сегмент од општественото живеење претставува битен фактор за стабилизирање на системот, време кое создава основа за иднината.

Еден од основните белези на еден народ претставува музичката култура која влијае на развојот на условите за живот и го оплеменува човековото битие. Раното откривање на музикалноста кај децата и педагошкото влијание во развојот на музикалноста претставуваат важен фактор за општиот развој на детската личност. Главната цел на раното стекнување со музичко образование е да ги поттикнува музичко творечките способности кај децата, да создава идни љубители на убавата музика – музиката со уметничка вредност.

Музиката е секојдневен придружник на нашите животи и ефикасна алатка за регулирање на емоционалната состојба на една личност. Музиката може да не смири, опушти, активира, да ја олесни тагата, да инспирира надеж, да даде сила, да разбуди енергија. Фактот дека музиката е способна да ја промени менталната и физичката состојба на човекот е познат уште од Античка Грција. Античките автори имаат многу докази во

врска со влијанието на музиката врз менталната состојба на човекот. Денес музичката терапија се одликува како независна насока во психотерапијата, каде изведува голем број психокорекциски задачи кои се тесно испреплетени со психотерапевтски.

Музиката е насекаде околу нас - во автомобил, во ресторани, кафулиња, рингтонот на нашиот мобилен телефон, на ТВ и др. Но, ние не сме свесни за тоа што се случува со нас и какви процеси се одвиваат додека ги слушаме нашите омилени песни. Секој човек се раѓа како музикално и ритмичко битие кое како расте така се развива со сопствен пулс и ритам кое за да го подобри своето живеење има потреба да го искаже својот внатрешен свет низ различни форми на комуникација.

Алатка на музикотерапијата е секако, музиката. При користење на терминот музикотерапија во предвид треба да ја имаме суштината на музикотерапијата која е професионално користење на музиката и нејзините елементи како што е и секојдевното опкружување од некои групи или било која одделна личност во општеството, во обид за подобрување на квалитетот на живеењето, подобрувајќи го физичкото, социјалното, емоционалното, интелектуалното и духовното здравје во состав на општата благосостојба на човекот.

Овој труд има за цел да идентификува како музиката влијае врз развивањето на емоциите и влијание на музиката врз регулација на емоционалната состојба на човекот.

Во воведот на овој труд, ќе се обработува актуелноста на проблематиката, односно интересот за изработка на темава, потоа следи дефинирање на предметот и целите на истражувањето, како и методите кои ќе се користат. Во заклучокот ќе биде даден краток осврт на целиот материјал кој се анализира при изработка на овој магистерски труд, односно заклучоците кои ќе бидат добиени после истражувањето.

За да се исполни целта на овој труд, ќе се користат одредени методи на истражување, кои ќе придонесат да се создаде целосна слика за влијанието на музиката врз емоциите.

При изработката на магистерскиот труд, ќе се користат квантитативни методи на истражување. Во текот на истражувањето ќе биде користена странска литература.

Во овој труд ќе се проценува како музиката влијае врз развивањето на емоциите и влијание на музиката врз регулација на емоционалната состојба на човекот. Со адекватната употреба на методолошкиот пристап ќе можат да се добијат податоци за предметот на истражување, појавите, процесите, ставовите и заклучоците, кои се решавачки за исполнување на целта на овој труд.

ДЕЛ I. ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ НА ИСТРАЖУВАЊЕ

1. МУЗИЧКА ПСИХОЛОГИЈА

Музиката е дефинирана како уметност на звуци организирани главно во висина и време. Музиката е форма на уметност која ја рефлектира реалноста и делува врз човекот преку значајни и специјално организирани тонови кои се состојат од звуци и тишина, искажани преку временска единица. Во друга смисла на зборот, музиката се дефинира како уметничка организација на звукот, која, во смисла на природен и емотивно перцепиран звучен феномен, несвесно ни дава слика за светот и душата, конкретно преку уво, а во смисла на уметност овој звук станува духовен „јазик“ на материјалниот свет.[1]

Музичката психологија е научна дисциплина која ги проучува различните психолошки аспекти на музичкиот јазик и структурата на музичките дела и ги истражува моделите на психолошка перцепција за музиката и нејзиното влијание врз различни структурни компоненти на човечката психа.

Музичката психологија е интердисциплинарна наука, која истовремено се однесува на полето на музикологијата и на полето на применета психологија. Затоа, случувањата во областа на музичката психологија можат, на пример, да вклучуваат разни специјализирани студии од областа на музичката акустика, психоакустика, невропсихологија на перцепцијата, психофизиологија на слухот и движењето, естетика, културни студии, педагогија итн.[2]

„Музичката терапија има долга историја. Истражувањата покажале дека Египќаните своите клиенти ги третирале на овој начин уште пред четири илјади години!“

[1] Сохор, А.Н., (1976), Музыка - Музыкальная энциклопедия, Т.3.М., стлб.730.
[2] Сост. М.С., Старчеус. М., (1992), Музыкальная психология, Хрестоматия, Одеса.

Проблемите на музичката психологија како такви се разгледуваат во сите фази на развојот на музичката уметност, почнувајќи уште од времето на раната антика.

Од значителен интерес и од гледна точка на развојот на музичката психологија е теоријата на страдања што се појавиле во барокното доба, чии главни развивачи биле Јохан Кванц, Марен Мерсен, Атанасиус Кирхер, Јохан Волтер, Клаудио Монтеведи, Јохан Метсон, Џовани Бонанчини и Кристијан Шпис.

Според Атанасиј Кирхер, пренесувањето на емоциите не се сведувало на никакви чисто ракотворни техники, туку било еден вид на магично дејство за контрола на „симпатиите“ кои се појавуваат „помеѓу некоја личност и музика“. Во овој случај треба да се забележи дека многу композитори од таа ера, вклучувајќи го и најголемиот од нив, Клаудио Монтеверди, биле специјално обучени за магија.[3]

Но, како независна научна дисциплина, музичката психологија започнува да се развива од средината на 19 век. Главниот поттик за тоа беило истражувањето од областа на експерименталната психофизиологија и развојот на научната теорија на музичко-аудитивната перцепција, што била финализирана во делата на Херман Лудвиг Фердинанд фон Хелмхолц.[4] Хелмхолц развл резонантна теорија на слухот, според која аудитивни сензации се јавуваат кај една личност заради резонанцијата на внатрешните органи на слухот како одговор на надворешните влијанија. Друга иновативна идеја на Хелмхолц била одредбата дека еден звук е еден вид акорд, чиј звук се заснова на добро дефинирани закони за акустика. Во својата „теорија на согласка и дисонанца“, Хелмхолц објаснил многу важни феномени од областа на психоакустиката со појава на отчукувања помеѓу делумни и комбинативни тонови: најголем број на такви удари се забележува во дисконантни интервали (секунди, новитети, септими), најмалиот - во согласка (октави, петти).

[3] Кирхера, А., (1977), Musurgia universali, (О Звуке и Музыке) в том числе описывается теория аффектов. Воронеж: Издательство НПО МОДЭК

[4] Helmholtz, H., (1863), Die Lehre von den Tonempfindungen als physiologische Grundlage für die Theorie der Musik. Braunschweig; Учение о слуховых ощущениях как физиологическая основа для теории музыки. СПб., 1875 (перевод М. О. Петухова)

Вундт, ја збогатил музичката психологија користејќи ги методолошките алатки на експериментална психофизиологија.[5]

Авторот Кохлер, ги вовел основните принципи на гештaлтната психологија. Важна позиција на гештaлт психологијата, која честопати се свртуваше кон музиката, беше дека целината во перцепцијата не е еднаква на збирот на индивидуалните сензации од звуци, тембри, интонации, ритми итн. Претставниците на гештaлт психологијата (Е. Курт, А. Велек, В. Келер) ја збогатија музичката наука со идеи за интегритет, слики, структурна организација, постојаност.

Ривс, пак, на суштински начин исто така дал значаен придонес во развојот на музичката психологија кои го проучувале феноменот на музичката надареност[6] и други познати научници.

[5] Вундт, В., (1880-1881), Основания физиологической психологии, тт. 1–2. СПб.
[6] Revesz, G., (1946), Einführung in die Musikpsychologie, Bern.

2. ЕМОЦИОНАЛНА СТАБИЛНОСТ

Релевантноста на проучување на факторите на ансиозност и емоционалната стабилност (толеранција) се определува, пред сè, од екстремната природа и динамиката на современиот живот на личноста, што доведува до стрес, хронична психоемоционална напнатост и страв за благосостојбата во одреден временски интервал (сегашна, блиска или далечна иднина). Средното образование и факултетот се оној вид на значајна активност во која огромна ментална и невро-емоционална оптовареност паѓа врз младите лица, поврзана со постојано зголемување на обемот на едукативни информации и недостаток на време за добар сон, па како резултат за нејзината висококвалитетна обработка, особено за време на тестирањето е премногу стресен.

2.1. Стрес и анксиозност

Стресот е составен дел од животот, а анксиозноста обично се јавува како привремена реакција на стресовите од секојдневниот живот. Треба да напоменеме и дека индивидуалната подложност на стресни фактори е исклучително широка. Во рамките на било која популација, постојат лица со различен степен на сериозност на реакција на стрес, и малку и значително изложени на неговиот деструктивен ефект. Во широка смисла на стресот, нема луѓе кои не се изложени на стрес. Затоа, преваленцата на анксиозни нарушувања е многу висока и достигнува дури 30% од населението, а кај пациентите на терапевтски и невролошки клиники, таа е многу поголема.

Постои недоволно дијагностицирање на нарушувања на анксиозноста, и што е најважно, нивниот несоодветен третман. Па така, како што можеме да видиме, стресот е практично неограничен. Познато е дека ситуацијата на тест/ испит е прилично силен емоционален надворешен извор на дразби што може значително да влијае на одговорот на прашањето па дури и на добро подготвен студент. Секој професор, врз основа на сопственото искуство, може да даде бројни примери кои покажуваат влошување на квалитетот на одговорите на учениците како резултат на возбуда на испитите. Ова на

најубедлив начин докажува дека прекумерната возбуда може негативно да влијае на способноста на учениците за работа и, пред сè, на нивната интелектуална активност. Во домашната и странската литература, доволно внимание се посветува на проучување на влијанието на емоционалниот стрес во ситуацијата на испитите врз телото на студентот.

2.2. Фактори на анксиозност кај учениците и учениците и студентитете

Анксиозноста е основна човечка емоција која се состои од страв и неизвесност и обично се јавува кога индивидуа верува дека настанот претставува закана за себе или самодоверба. Анксиозноста исто така може да биде состојба или одлика во зависност од неговото времетраење. Анксиозноста ги блокира нормалните процеси на размислување. Тоа претпочита пасивен пристап кон материјалот отколку интеракција со него. Анксиозноста е човечка емоција што ја доживуваат сите. Учениците и студентитете доживуваат проблеми за време на студиите и се чувствуваат вознемирено кога полагаат испити или донесуваат значајни животни одлуки. Постојат докази во литературата дека постои негативна корелација помеѓу анксиозноста и студентското достигнување и постои негативна корелација помеѓу анксиозноста и реализацијата на важните когнитивни и емоционални резултати во образованието за онлајн учењето. Разликата помеѓу учењето со физичко присуство и учењето на далечина и придружните промени на животната средина влијаат на учениците и учениците и студентитете и го прават влијанието на анксиозноста поверојатно. Анксиозноста предизвикува учениците/учениците и студентитете постојано да имаат незадоволителни оцени.[7]

Анксиозноста кај лицата кои учат од далечина произлегува главно од нивните животни искуства и очекувањата/претпоставките што тие ги прават како резултат. Учениците и студентитете кои имале негативни искуства на училиште во минатото претпоставуваат дека онлајн учењето може да ја обезбеди истата средина за учење што ги обесхрабрува. За разлика од наставата со физичко присуство, спроведени се разни студии

[7] Gibbs, G., Habeshaw, S., & Habeshaw, T. (1989). Preparing to teach. Bristol: Technical Educational Services Ltd

за проценка на ставовите на учениците и студентитете, напуштањата на факултетите и онлајн учењето.

Во споредба со физичјата настава, постојат многу фактори идентификувани во онлајн учењето со слаби резултати и висока стапка на напуштање; здодевни часови, економски потешкотии, недостаток на повратна информација и охрабрување, изолација, недостаток на мотивација, незадоволство од барањата или прописите и промени во целите на кариерата.[8] Очекувањето на оневозможеност е едно од клучните прашања за чувството на вознемиреност и ниската самодоверба.[9]

Стравот од интеракција со други луѓе што предизвикува самосвест, чувство на негативно судење и проценка, инфериорност, срам, понижување и депресија доведува до избегнување на активности каде што се присутни различни типови на луѓе. Анксиозноста се зголемува кај онлајн учениците и студентитете кога ќе сфатат дека ќе мора да одржат усна презентација додека користат современи технологии како што се мултимедијални презентации итн.

Истражувачите од оваа област препознале два вида на анксиозност, особина на ансиозност и состојба на ансиозност, каде особината на ансиозноста е склоност на секоја личност да биде релативно стабилна внатрешно и способна да одговори на анксиозноста и анксиозноста на државата како привремена емоционална состојба на поединецот, како и структурата на интензитетот што се менува и флуктуира со текот на времето. Ова е релативно стабилна и трајна одлика на личноста која не е поврзана со времето, ниту со некоја специфична ситуација. Анксиозноста има негативно влијание врз учењето и постигањата затоа што акнсиозноста предизвикана во образовната средина има тенденција да биде специфична за контекстот.[10]

[8] Bernard, B. (2004). Resiliency: What we have learned? San Francisco, CA: WestEd Regional Educational Laboratory.; Fozder, B.I., Kumar, L.S., (2007), Mobile learning and student retention. International Review of Research in Open and Distance Learning, 8(2), 1-18.

[9] Saddington, J. A. (1992). Learner experience: A rich resource for learning. In J. Mulligan & C. Griffin (Eds.), Empowerment through experiential learning: Explorations of good practice. Bristol, PA: Kogan Page.

[10] Muhammad, A., Saghir, A., (2019), Exploration of Anxiety Factors among Students of Distance Learning: A Case Study of Allama Iqbal Open University, Bulletin of Education and Research August 2019, Vol. 41, No. 2

Идентификувани се многу видови на академска поврзана анксиозност, вклучително и компјутерска анксиозност, анксиозно истражување, статистичка анксиозност, анксиозност при пишување, анксиозност на странски јазик, општ тест за анксиозност и математичка анксиозност.[11] Обичните ученици и учениците со пречки во учењето не се единствените со академска анксиозност. Надарените ученици исто така може да страдаат од анксиозни нарушувања, проучувани како перфекционизмот и мотивацијата за достигнување влијаат на надарените ученици.[12]

Учениците и студентитете кои се перфекционисти можат да претрпат академска анксиозност поради нереалните очекувања кои самите си ги имаат поставено. Перфекционизмот не е ограничен на надарени учениците и студентите. Во повеќе студии е откриено дека бројот на часови слушани од страна на учениците и студентитете исто така можат да влијаат врз нивните академски перформанси. Според истражувањето од страна на Стивен Бринт (Steven G. Brint – професор по социологија и јавна политика) и Кантвел во 2008 година е откриено дека резултатите од учењето влијаат и од позитивното време поминато со семејството.

Анскиозноста, исто така, влијае врз однесувањето на учениците и студентитете, знаењето и физиологијата на учениците и студентитете. На пример, за анксиозните ученици и студенти, тестирањето со висок ризик може да биде многу тешко. Анксиозните ученици и студенти исто така може да страдаат од депресија. Затоа, се препорачува, професорите и родителите да работат заедно за да им помогнат на учениците и студентитете да се справат со анксиозноста.

Личните, семејните, институционалните, социјалните и политичките фактори исто така се сметаат за потенцијални закани за сериозна академска анксиозност. За учениците и студентитете со серизона академска анксиозност може да се преземат повеќе превентивни мерки, клинички или неклинички. Потребни се повеќе часови и разговори со учениците и студентитете за да можат да прифатат помош од професионалци во вистинско време.

[11] Muhammad, A., Saghir, A., (2019), Exploration of Anxiety Factors among Students of Distance Learning: A Case Study of Allama Iqbal Open University, Bulletin of Education and Research August 2019, Vol. 41, No. 2
[12] Исто

2.3. Карактеристична анксиозност

Карактеристичната анксиозност се дефинира како општа сеприсутна анксиозност која ја доживува секоја една индивидуа во текот на целото животно искуство. Индивидуите кои покажуваат карактеристична анксиозност се хронично вознемирени и постојано се напнати без оглед на ситуацијата во која се наоѓаат. Оваа анксиозност често се користи како работна хипотеза за личноста, теоријата на учење и психопатологијата. Карактеристичната анксиозност може да биде и наследна.

2.4. Менталното здравје кај студентите

На студентите се гледа како на група која лесно може да биде под влијание на анскиозност, што влијае на нивното студирање. Студентите се соочуваат со разни предизвици кои ја зголемуваат анксиозноста. Особено за меѓународните студенти на кои влијае и животната средива, а со самото тоа се создава културолошка разлика, јазична бариера, дискриминација и разлики во образовните системи. И се заедно може да има влијание врз нивното искуство во учењето и тоа за нив може да стане непријатно. Затоа, менталното здравје на меѓународните студенти има големо влијание врз нивното учење, искуството за време на учењето во институцијата и искуството со културација во нивното ново пронајдено опкружување, затоа, институциите мора да инвестираат на менталното здравје на студентите и сметаат дека е од голема важност. Многу фактори можат да влијаат на искуството на студентите, како што се финансиските потешкотии, стресот, идни перспективи итн. Сите овие фактори можат да влијаат врз искуството на сите студенти. Истражувањата ги опфаќаат студентите на додипломските и постдипломските студии за да се измери нивото на стрес кај овие групи и да се идентификуваат главните видови на анксиозност што влијаат на нивното учење. [13]

[13] Agboola, D.I., Evans, H., (2015), The relationship between anxiety and academic performance of postgraduate international students in a British University: A cross-sectional quantitative design. Science Journal of Public Health, 3(3), 331-338

3. ТЕОРЕТСКИ АСПЕКТИ ЗА ОДНОСОТ ПОМЕЃУ АНКСИОЗНОСТА И МОТИВАЦИЈАТА ЗА УЧЕЊЕ

3.1. Теоретски пристапи кон проблемот на анксиозност во психологијата

Проблемот на анксиозноста денес е доста актуелен, бидејќи е добро познато дека има влијание како врз здравјето така и врз човековото однесување, но и врз продуктивноста на неговите активности. Зголеменото ниво на ансиозност, исто така, негативно влијае на квалитетот на социјалното функционирање на поединецот, ја намалува самодовербата на една личност, создава проблеми во меѓучовечката комуникација и придонесува за развој на конфликтни односи. Во овој поглед, сосема е природно што прашањата за анксиозност се во сферата на внимание на странските и на домашните психолози.

За прв пат концептот на ансиозност е воведен во научната циркулација од страна на Сигмунд Фројд, кој не ги идентификувал концептите „страв“ и „вознемиреност“, разбирање на страв, конкретен страв итн.

И покрај фактот дека денес во психолошката литературата има огромен број на различни дефиниции за ансиозност, не постои унифицирана теорија на анксиозност, што се објаснува со многу различни пристапи кон овој проблем како во психологијата, така и во областите како психијатрија, физиологија, клиничка фармакологија итн. Покрај тоа, интересот на психолозите за овој феномен значително се зголемува во врска со кардиналните промени во животот на современото општество, прилично неочекувани настани низ целиот свет, по што генерира неизвесност и непредвидливост на иднината и како резултат на тоа се појавува зголемување на емоционалната напнатост и вознемиреност кај мнозинство од населението.[14]

[14] Agboola, D.I., Evans, H., (2015), The relationship between anxiety and academic performance of postgraduate international students in a British University: A cross-sectional quantitative design. Science Journal of Public Health, 3(3), 331-338

Денес, вознемиреноста се толкува како тенденција за предвидување. Проблеми во различни видови на активност и комуникација[15], како емоционална состојба и како стабилна сопственост, одлика или карактер на карактерот[16], емоционални состојби, редовно заменувајќи се како што расте анксиозноста со распределување на шест нивоа на анксиозна состојба[17], искуство засновано на незадоволство од водечките човечки потреби[18] итн.

Разликите во приодите кон дефинирањето на анксиозноста, сепак, не се однесуваат на тоа дека овој феномен треба да се разгледува диференцијално, односно како феномен на ситуацијата и како карактеристика на една личност.

3.2. Мотивација за едукативна активност и нејзин развој

Проблемот со мотивирањето настудентите да учат е еден од главните проблеми во системот на високото образование. И пред да се откријат причините за потешкотиите при проучување и формирање на образовна мотивација, потребно е да се разгледа содржината на мотивацијата како психолошко - педагошка категорија.

Во моментов, постојат различни толкувања на концептите „Мотивација“, „Мотив“ и „Мотивација за учење“. Со овој проблем, во различни периоди од животот се справувале повеќето странски психолози, меѓу кои: Сигмунд Фројд (австриски невролог и основач на психоанализата), Курт Левин (германско-американски психолог, познат како еден од современите пионери на социјална, организациска и применета психологија во САД), Божович Лидија Илуинична (советски психолог, студент на Лев Виготски), Леонтјев Алексеј Николаевич (советски психолог и учител), Алексеј Александрович Маслов (руски ориенталист, специјалист во областа на духовните и културните традиции на кинеската

[15] Прихожан, А.М., (2000), Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика, Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО МОДЭК, 304 с.
[16] Немов, Р.С., (2004), Психология. Книга 1. Общие основы психологии, Немов, Р.С., ВЛАДОС.
[17] Berezin, F.B., (1988), Psihicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka 01-Jan-1988. Cultural-historical psychology, N 1-3.
[18] Божович, Л.И., (2006), Речь и практическая интеллектуальная деятельность ребёнка (экспериментально теоретическое исследование). Культурно-историческая психология, N 1-3

цивилизација и современите социо-економски и политички процеси во земјите на ОСШ), Блума Вулфовна Зеигарник (литванско-советски психолог и психијатар, член на Берлинската школа за експериментална психологија и кругот на Виготски), Александар Г. Ковалевич (познат советски учител и психолог) и други.

Во широка смисла на зборот, терминот „мотивација“ се користи во сите области на психологијата, чиј предмет е проучување на механизмите и причините за наменското однесување кај животните и луѓето. Артур Шопенхауер (полски, роден германски филозоф), е првиот што употребил изразот „мотивација“ во својот напис „Четири принципи доволна причина“. Овој филозоф го напиша следново: „Мотивацијата е широк спектар на феномени кои ја поттикнуваат личноста да преземе нешто“.[19]

Владимир Григориевич Асеев (советски и руски психолог, доктор по психологија, професор, почесен научник на Руската Федерација), го пишува следново: „Мотивациониот систем на една личност има многу посложена структура отколку обична серија од дадени мотивациони константи. Тој е опишан со исклучително широка сфера, која вклучува и автоматски извршени ставови и тековни реални аспирации во област на идеалот, кој во моментот всушност не дејствува, но извршува важна функција за една личност, давајќи ја таа семантичка перспектива за понатамошен развој на неговите мотиви, без која сегашните грижи од секојдневниот живот го губат своето значење.“[20]

Беспалко, пак, посочува дека мотивацијата е генетска желба на лицето за самореализација врз основа на неговите вродени способности за одреден вид активност и упорност во совладувањето на истите на креативно ниво.[21]

Мотивот е врска помеѓу однесувањето и мотивацијата за дејствување, за што е потребно многу внатрешно работење за да се сфати. Мотивите можат да бидат изразени во интереси, потреби, идеали, ставови итн. Ова е сè што го поттикнува човекот на активност, сè заради што се изведува оваа активност. Тргнувајќи од ова, мотивот во однос на образовната активност мора да претходи на учењето и понатаму да се придружува на

[19] Божович, Л.И., (2006), Речь и практическая интеллектуальная деятельность ребёнка (экспериментально теоретическое исследование). Культурно-историческая психология, N 1-3
[20] Исто
[21] Исто

учењето, во спротивно оваа активност ќе биде само надворешна манифестација на процесот. Исто така е важно да се напомене дека недостатокот на мотивација, а не недостатокот на способност за учење, можат да бидат причини за неуспех или заостанување во учењето. Затоа е потребно студентите да се мотивираат. Мотивацијата за учење не произлегува спонтано - таа е формирана, развиена, а не исклучиво последица на било какви природни склоности.

Мотивацијата се формира во одредена фаза од животот на една личност, во зависност од целите на неговиот живот, па оттука и мотивацијата на прваче, ученик, студент, работно лице итн. се само дел од неговата мотиваciска сфера. Видовите на мотивација се разликуваат едни од други со специфичноста на социјалната состојба на развој.

Специфичноста на мотивацијата за децата од основно училиште се состои во што подобро и побрзо стремење за исполнување на барањата од наставниците, со што се објаснува со високото ниво на социјална мотивација за активности за учење. Децата на оваа возраст се обидуваат внимателно да ја извршат секоја задача, бидејќи им се чини исклучително важна.

Учениците од средните училишта покажуваат постојан интерес за одреден предмет, што е одлучувачко за мотивирање на активностите за учење. Покрај тоа, таквиот интерес не се формира одеднаш, туку постепено, за време на учењето, бидејќи се акумулира знаење за оваа тема, и колку повеќе детето учи за оваа тема, толку повеќе го привлекува. На истата возраст постои општо намалување на мотивацијата, учењето и аморфните когнитивни потреби. Како резултат, многу ученици од средно училиште пропуштаат часови, не се подготвени да ја извршуваат домашната работа и се недисциплинирани. Мотивите на учење преминуваат од „сакање“ во „потреба“, што неизбежно води кон формализам во асимилацијата на знаењето. Карактеристика на образовната мотивација на средношколците е нивната желба да влезат во професионална образовна институција. Оттука, главниот мотив за учење е подготовката за Факултет.

Стилот на педагошката активност и начинот на кој наставникот комуницира со учениците има значително влијание врз формирањето на мотивите за учење; различните стилови на таквата интеракција формираат разни доминантни мотиви за учење кај учениците. Авторитарниот стил, пак, ја формира „надворешната“ мотивација за учење, мотивот за „избегнување на неуспехот“, а исто така го одложува формирањето на „внатрешната“ мотивација. Демократскиот стил на наставникот, напротив, повеќе влијае на развојот на „внатрешната“ мотивација. За возврат, сродниот (либерален) стил ја намалува мотивацијата за учење и го формира мотивот на „надеж за успех“. Исто така, врз формирањето на мотивацијата значително влијаат и односите во групата, социјалната и психолошката клима.[22]

3.3. Теоретски основи на хипотезата за односот помеѓу анксиозноста и мотивацијата за учење кај студентите

Студијата за проблемот со анксиозност и едукативна мотивација кај студентите, како и поткрепа на хипотезата за постоење на врска помеѓу анксиозност и мотивација за учење кај учениците, анализиравме емпириски студии на психолози во последниве години. Анализата на податоците од истражувањето за анксиозноста покажува дека феноменот на вознемиреност се изучува во различни аспекти и односи со различни психолошки категории. Повеќе научници истражувале за социјална анксиозност како фактор на емоционална нестабилност во процесот на учење. Експериментално е докажано со доволно размислување дека анксиозноста е карактеристичен дел од образовниот процес. Затоа, во овој случај, анксиозноста не треба да се перцепира само како негативна состојба. Александар Александрович Абрамов (советски и руски математичар, заслужен научник на Руската Федерација) и Сергеј Олегович Кузнецов (руски историчар и историчар на уметност, специјализиран за историјата на семејството Строганов), забележале дека повеќето студенти ја чувствуваат образовната институција како закана за себе и таа им дава чувство на беспомошност, па така, колку е повисоко нивото на

[22] Berezin, F.B., (1988), Psihicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka 01-Jan-1988. Cultural-historical psychology, N 1-3.

анксиозност, толку се поизразени девијантни манифестации од нив, како на пр. регресивно однесување, меѓучовечки конфликт, агресија итн.

Добиените резултати од истражувањето направено од страна на двајца руски психолози покажало дека кај адолесцентите кои имаат висока анксиозност за време на истражувањето и емоционален стрес, преовладува социјалниот и позициониот мотив на образовната активност. Родителите на оваа група адолесценти имаат апатија, неизвесност и високо ниво на анксиозност вза време на истражувањето. Наставниците кои предаваат на оваа возрасна група имаат зголемено ниво на емоционален стрес (кој мора постојано да се содржи во процесот на активност), поради што тие имаат изразена склоност кон стрес.

4. ВЛИЈАНИЕ НА МУЗИКАТА ВРЗ ЕМОЦИИТЕ

Отсекогаш постоела поврзаност помеѓу музиката и психологијата. Психолозите и другите професионалци отсекогаш го истражувале влијанието на музиката врз човечките емоции, начинот на перцепција и ефектите врз поединецот.

Набљудувањата за овој феномен се интересни, не само во однос на науката, туку и за широката публика на луѓе кои слушаат омилени бендови, песни и изведувачи во нивниот секојдневен живот. Влијанието на музиката јасно го чувствуваат сите, на пример, по напорен ден, многумина од нас одат дома и слушаат релаксирачка музика.

Психологијата на музиката се состои од два аспекти: објективен аспект и субјективен аспект. Објективниот аспект на музиката влијае на вкупниот музички простор - сè додека го вклучува нашето поле на креативност. Објективната област на музичката психологија опфаќа познавање на мисловниот процес, како и практичната контрола на мислата како музички инструмент – од поднесување на мислата до правилото на самосвест, до креативната волја на музичарот.

Покрај тоа, објективната психологија на музиката се занимава и со имагинацијата на музичарот за слободното толкување. Субјективниот аспект на психологијата на музиката се занимава со внатрешните односи на силите и параметрите на музичката композиција, хармонија, секвенца, мелодија, музички звучен простор, односно пресекот на нашите внатрешно -човечки сили и нашата свест.

Психологијата на музиката и целокупната структура на звучниот простор на ниво на разумот е само надворешна психичка слика за музичкиот резултат во умот на музичарот. Психологијата на музиката е вистинска музичка премиера која го истражува музичарот со неговата чувствителност на слухот.

4.1. Ефектот на музиката врз психата

Кога слушаме одреден вид на музика, стануваме нервозни, додека друг вид на музика не опушта, зошто е тоа така?

Извлекувањето на функцијата на површината преку апстрактни музички звуци е поврзано со способноста на човечкиот мозок да обработува некои дејствија, дури и кога тие не се во итна потреба или преживување, но се важни за целокупното човечко однесување и перформанси.

Лимбичкиот систем е филогенетски развој на дел од мозокот кој комбинира неколку структури, а тоа се:[23]

- ✓ хипокампус,
- ✓ амигдала,
- ✓ неколку нервни јадра и др.

Поврзаноста на хипоталамусот со лимбичкиот систем ги следи сензорните влезови и селективно го дистрибуира мемориското складирање според сличноста на информациите и така мобилизира излез, односно одговор, обезбедувајќи акција која што служи за самозачувување на организмот од околината.

4.2. Реакција на телото на музиката

Во испитувањето на еден лекар, кој испитувал психолошки и емотивни одговори на своите пациенти кои требало да имаат пластична операција, биле измерени неколку варијавли на организмот додека слушале 30 минутна музика.

[23] Berezin, F.B., (1988), Psihicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka 01-Jan-1988. Cultural-historical psychology, N 1-3

Пред и после слушањето на музиката, на сите пациенти им биле измерени максималниот крвен притисок, минималниот крвен пристисок и двојно продуктивниот индекс. Резултатот кој е добиен е дека секоја вредност значително се намалувава и најзначајниот емоционален ефект се забележува при промена на самосвеста на пациентите кон помирна состојба.

4.3. Ефектот на музиката врз болката

Стотици пациенти во чекална на поликлиника доживуваат болка. Уште пред многу години, во некои болници покрај локалната анестезија дополнително се користи и музиката.

Во 1930-та година, Мек Глин открива дека слушањето на музиката е посебно корисно за време на 'рбетната операција, бидејќи така се намалува веројатноста за целосното губење на свеста. Музиката, исто така, пригушува други звуци во операционата сала, со што се ослободува напнатоста. Еден познат анестезиолог во негово присутсво на своите пациенти им дава пар слушалки за време на 'рбетната операција. На овој начин, пациентот слуша само музика избрана за задоволување на вкусот. Слушањето музика резултира да операцијата се докаже како безболна, а и да се поврзува со пријатно искуство.Во просториите за физиотерапија, од големо значење е овој концепт на блокирање и прилагодување на звучните простории, а се користи за нетрпеливи пациенти во чекалната или соблекувалната. Многу студии го поддржуваат концептот на ефектот на музиката врз вознемиреност, страв и загриженост. Најинтересни се истражувањата на ефектот врз анксиозноста, каде што се открива дека индивидуата првично доживува високо ниво на вознемиреност, но откако ќе слушне соодветна смирувачка мелодија, за 15 минути, нивото паѓа за половина.[24]

[24] Berezin, F.B., (1988), Psihicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka 01-Jan-1988. Cultural-historical psychology, N 1-3

5. ВЛИЈАНИЕ НА МУЗИКОТЕРАПИЈАТА КАЈ ОДРЕДЕНИ СОСТОЈБИ КАЈ ЧОВЕКОТ

Нема сомнение дека музиката има длабок ефект врз човечкото тело!

„МУЗИКАТА Е ПРОНАЈДОК КОЈ ВО СЕБЕ ГИ СОДРЖИ СИТЕ МУДРОСТИ И ФИЛОЗОФИИ, ГО УСРЕЌУВА И ГО ОБЛАГОРОДУВА ЧОВЕКОТ И ЈА РАЗВИВА ЉУБОВТА ВО НЕГО, НЕ САМО КОН УБАВОТО ТУКУ И ВОН ЗАЕДНИЦАТА“

- Лудвиг ван Бетовен

Ние секојдневно живееме со музиката, но притоа примената на музиката за не музички цели треба да се внимава како ќе се применува. Во музикотерапијата, терапија значи оддржување на некого во добра состојба. Но, со музиката не можеме да излечиме некого, туку само да му ја подобриме сосојбата во која се наоѓа. Со користењето на музиката треба внимателно да се работи.[25]

На пример, доколку лице во депресија, слуша релаксирачка музика, депресијата може да се зголеми, затоа во овој случај треба да се слуша стимулирачка музика. Музикотерапијата е комплексна работа. Преку музиката, односно музикотерапијата се решаваат одредени проблеми. Користењето на музиката за одреден проблем е различен од пуштањето на музика само за релаксација.

Бремените жени треба да слушаат музика која тие ја сакаат. Но, со децата треба да бидеме внимателни, во однос на нивниот психо - физички развој кој е сосема поинаков. Доколку на децата им пуштаме „погрешна музика“ за нивната возраст може да се доведе до разни проблеми.

Музиката се користи за решавање на одредени проблеми создадени од емотивни причини, односно психосоматски причини, луѓе кои се здрави но имаат некои емотивни проблеми, каде што доведуваат до одредени проблеми, меѓутоа има и луѓе каде што имаат

[25] Прихожан, А.М., (2000), Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика, Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО МОДЭК, 304 с.

психо – физички проблеми, односно луѓе со пречки во развојот, тука употребата на музиката во не музички цели е поинаква.[26]

Во целиот свет музикотерапијата е поделена на два дела, односно на пасивна и активна музикотерапија, меѓутоа во последниве неколку години има музикотерапија, односно „музика во медицината“ и „музикотерапија“, овие две работи се разликуваат со тоа што во музикотерапијата имаме терапевт и соодветен проблем кој го решаваме преку пасивна или активна музикотерапија, додека музика во медицината е сосема нешто друго.

Резултатите зависат од секоја личност поединечно и од проблемот кој таа личност го има. Доколку проблемот е од емотивен карактер многу побргу се гледа резултатот од третманот на музикотерапијата, за разлика од оние кои имаат соодветни психички и физички пречки, во овој случај првите резултати се појавуваат после 2 месеци.

5.1. Рецептивна музикотерапија

Музикотерапија е вид на психотерапија која преку вербален и невербален говор, со говор на теелото се изразуваме и правиме еден вид на комуникација помеѓу музикотерапевтот и клиентот, така наоѓаме канали за да воспоставиме контакт со личноста која не може да комуницира.

Има два конктерни методи, а тоа се активна и рецептивна музикотерапија. Активната е кога личноста не може да се вербализира и за тоа користиме претежно удирачки инструменти и така комуницираме со нив преку активна музикотерапија, а рецептивна музикотерапија е кога клиентот може да се вербализира и преку водена психотерапија комунуцираме, дискутираме, слушаме одредена музика и според тоа

[26] Berezin, F.B., (1988), Psihicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka 01-Jan-1988. Cultural-historical psychology, N 1-3.

клиентот си прави имагинации и раскажува што видел за времето додека ја слушал музиката.[27]

Изборот на музиката е во зависност на музикотерапевтот и клиентот. Пред се, се прави музикотерапевски прашалник на клиентот и според тоа што слушаат клиентите се определува музиката.

Музикотерапијата е наменета за сите, пред се на здравите ментални лица, на лицата со аутизам, попреченост, лица кои имаат проблем во говор, кои немаат говор, лица со тризомија, даунов синдром, лица кои имаат проблем со комуникација со други лица, хиперактивни лица итн.

5.2. Техники на музикотерапијата

5.2.1. Аналитичко слушање музика

Аналитичното слушање на музика се применува така што клиентот, сам или во група слуша музика во два наврати. Со првото слушање се извлекува проблемот и потоа клиентот замислува ситуација за која зборува музиката. Во тек на второто слушање се разговара за фантазиите кои помагаат да се дојде до решение.

„Десната хемисфера на мозокот е поврзана за емоциите и телото, а левата за анализа и мислење. Во случај на трауми, доаѓа до дисбаланс помеѓу двете хемисфери, личноста е презаситена со афект и когнитивното функционирање е загрозено.

Наредното слушање музика ја активира десната хемисфера, а левата ја активира анализата и низ слушање на аналитичка музика трауматкото поле се одмрзнува, енергијата се враќа на телото и повторно се воспоставува рамнотежа помеѓу хемисферите.“ Ова го наведува др. Ранко Радуловиќ.

[27] Прихожан, А.М., (2000), Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика, Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО МОДЭК, 304 с.

5.2.2. Арт музикотерапија

Арт музиктоерапијата се применува кај личност со тешки психички пореметувања. Наместо да се разговара, фантазијата се претставува преку цртање и пишување.

5.2.3. Интегративна музикотерапија

Интегративната музикотерапија се применува кај сите категории на вроден или стекнат хендикеп кај деца и возрасни, како и кај соматските заболувања.

Тераписките цели се усмерени кон развојот на социјалните вештини, односно на контролирање на агресија, развој на иницијатива и осет за колективност во група, потоа и кон развој на капацитеот за решавање на конкретни и актуелни проблеми.

5.2.4. Метод на музички избор

Методот на музички избор се прави така што клиентот одбира музика која што сака да ја слуша во текот на сеансата, а потоа се разговара за истата, индивидуално или во групи.

Овој метод покажал голема ефикаснот во работа со поголеми групи, како и со адолесценти.

5.2.5. Метод пишување на песни

Методот на пишување песни се применува во работата со деца и целта е да се совлада стравот од дијагностицирани или тераписки процедури, како и кај деца кои се во болница.

Музикотерапевтот му покажува на детето како да го преточи стравот во зборови, а зборовите во стихови, потоа песната се запишува, се додава меодија, се снима на ЦД и на тој начин песната добива улога на преоден објект, наместо мече или кебенце. Кога детето оди на снимања и испитувања, со себе ја носи песната и така се чувствува сигурно.

6. ТЕРАПИСКИ ПРИСТАП

Со клиентот се прави иницијално музикотераписко интервју, како би можело да се утврди неговиот проблем, се разгледуваат тераписките цели, се бира потенцијално најефикасна техника и во текот на сеансите се пратат резултатите со јасно утврдени инструменти.

Изборот на музиката се заснова на теоријата на звучниот идентитет, која смета дека секој човек има свој звучен идентитет, кој стига во тек на пренаталното развивање, а која по раѓањето добива обликуван впечаток на окружувањето, групата, културата.

Музикотерапевтот применува музикотераписки метод во рамки на слушање музика, разбирање на психодинамското пореметување, познати медицински аспектни болести, размислува за психосоцијалните фактори, како и за трансфрезалните и лонгитудиналните пресеци пропратени со изчезнување на пореметувањето.

Генерално, музикотерапијата може да се применува:[28]

- ✓ Во лечењето на сите категории на психијатриски пореметувања, кај децата и возрасните, индивидуално или во групи, во болници или ванболнички услови.
- ✓ Во дефектолофијата, во третман на ментални ретардации и развојни пореметувања.
- ✓ Во методот на избор во лечењето на децата со аутизам.
- ✓ Кај лица со пореметен говор, пореметен слух, вид и други врсти на хендикеп.

Многу истражувања покажале дека децата кои добиваат додатни музички лекции во редовната настава покажуваат зголемена соработка во одделението, поголема самодоверба, подобро друштвено прилагодување и позитивни ставови. Приметено е и дека музиката влијае на свесноста за другите луѓе и на друштвените вештини. Разликата во реакциите помеѓу училиштата зависеле од застапеноста на музичкото знаење и искуство со кое децата дошле во училиштето.

[28] Larsen, J.T., Stastny, B.J., (2011), It's a bittersweet symphony: Simultaneously mixed emotional responses to music with conflicting cues., Emotion.

6.1. Емоционално влијание на музиката

Емоционалното влијание на музиката е една од темите на специфична научна студија од областа на музичката филозофија, музичката социологија, музичката психологија, музичката естетика и музичката педагогија.

Емоционалното влијание извршено врз слушателите од музиката го проучувале специјалисти во текот на долг временски период.[29] Студиите од оваа област покажуваат дека природата на емоционалното влијание на музиката врз различни луѓе има добро дефинирани психолошки модели.[30]

Американскиот теоретичар за музика Џеролд Левинсон (роден на 11 јули 1948 година во Бруклин, е истакнат универзитетски професор по филозофија на Универзитетот во Мериленд, Колеџ Парк) смета дека во однос на експресивноста, музичкиот јазик е ист иконски комуникациски систем како редовен, концептуален јазик.[31]

Освен тоа, како што е прикажано од соодветните експерименти, сите елементи на музичкиот јазик имаат значителен потенцијал за емоционално влијание: мелодија, хармонија, ритам, тамбра, волумен, текстура, темпо, итн.[32]

Современите музички психолози развија доста ефективни методи за тестирање на овој ефект. Во моментов постојат два пристапі за толкување на емоционалното влијание на музиката: „когнитивно“ и „емотивно“. Когнитивните научници велат дека музиката може вештачки да ги „моделира“ емоциите. Емотивистите инсистираат на тоа дека емоционалните реакции што ги предизвикува музиката кај слушателите се реални.[33]

[29] Dowling, W.J., (2002), The development of music perception and cognition. Foundations of Cognitive Psychology: Core Reading, p. 481–502
[30] Gabrielsson, A., Lindstrom, E., (2001). The influence of musical structure on emotional expression, Music and Emotion: Theory and Research: 223–243.
[31] Levinson, J., (2003), Musical Thinking, Journal of Music and Meaning, Fall 2003, vol. 1, section 2
[32] Rigg, M., (1937), Music and Emotion, Journal of Experimental Psychology. 1937. Vol. 21: 223–229.
[33] Larsen, J.T., Stastny, B.J., (2011), It's a bittersweet symphony: Simultaneously mixed emotional responses to music with conflicting cues, Emotion.

7. МУЗИЧКОТО ОБРАЗОВАНИЕ КАКО ИНТЕЛЕКТУАЛЕН, ПСИХОМОТОРИЧКИ, ЕТИЧКИ И ЕСТЕТСКИ АСПЕКТ НА ДЕЛУВАЊЕ ВО ПРОЦЕСОТ НА РАЗВОЈОТ И ОСПОСОБУВАЊЕТО

Музиката во потполност го ангажира мозокот. Двете хемисвери се активни кога детето учи да свири при што се поттикнуваат интелектуалните способности кај детето, особено доменот на апстрактното мислење.

Музичката активност влијае на психофизичкиот развој, а со влегувањето во светот на музичката уметност кај детето почнува активно да се развива естетското расудување и односот према уметноста воопшто. Со музика, што е особено важно, се поттикнува креативноста и мечтаењето, а децата кои свират на некој инструмент размислуваат покритички и "побистро". За повлечените деца со проблемот на остварување социјален контакт, музичката активност може да се користи како терапија бидејќи му овозможува на детето да се изрази, низ песна и игра да се вклопи во друштво и да го развие чувството за колективитет.

Музиката влијае на развојот на интелигенцијата. Таа влијае на мозокот на тој начин што поради комплексноста на своите структури, го поврзува и развива моторниот систем на мозокот, ги развива сетилата за слух и вид, ја зголемува координацијата, концентрацијата и меморијата. Истражувањата покажале дека учениците и студентите кои слушаат класична музика додека учат, полесно "упиваат", ги задржуваат и репродуцираат содржините отколку оние кои учат во тишина.

Музиката ги поттикнува социјалните вештини кај детето. Децата кои се занимаваат со музички активности, развиваат повисоко ниво социјална кохезија и полесно им е да се разберат себеси и да ги разберат другите. Емоционалниот аспект на музичките активности исто така поттикнува развој на една особено важна социјална вештина – емпатија (да се сочувствува со другите). Преку музиката детето на полесен начин ги изразува своите внатрешни емоции и полесно стекнува самодоверба. Како еден вид нејазично изразување,

музиката е во состојба да ја пренесе комплексноста на емоциите и на тој начин – особено кај срамежливо или плашливо дете, на кое му е тешко да комуницира, му овозможува полесно да се изрази. Музиката често се користи во одделението како механизам за социјална интеракција. Докажана е поврзаноста на музиката и музичкото искуство со поедини видови лична и социјална компетенција. Таа не е извор само на музички развој, туку и сретство за творечко исполнување на детето, неговиот социјален, емоционален и психомоторичен развој. Музиката на детето му овозможува да се самопотврди преку најблиските музички активности за него, односно со песна и игра. Децата кои се повлечени, понекогаш дури и одбележани како недоволно интелигентни и немузикални, со воодушевување учествуваат во свирење на детски инструменти и тоа подеднакво добро како и другите деца.[34]

Педагозите, наставниците и воспитувачите по музика нивото и квалитетот на музичките способности на децата ги проценуваат со помош на задачи во кои се бара да се искажат најосновните видови на способностите. Понекогаш во работата со децата предучилишна возраст ги користат и перцептивните задачи кои бараат препознавање или репродуцирање на отсвирени тонови и интервали, ритмички модели , пократки или подолги мелодиски мотиви и изведба на песна по сопствен избор. Поради тоа, не постои оптшо прифатлив, стандарден налин за музичко изразување, а субјективноста останува како приказ за усмената проверка. Разликата помеѓу музичкиот и психолошкиот пристап во иститувањето на музикалноста е во тоа што психолошките испитувања ги бараат перцептивните способности, за разлика од музичките испитувања кои се поставени од аспект на изведба на музичките елементи. [35]

[34] Mirkovič-Radoš, K., (1996), Psihologija muzike. Zavod za udžbenike I nastavna sretstva, Beograd

[35] Таневски, Т., (2013), Потреба од индивидуализиран музикотерапевтски профил во образовниот процес, УКИМ, Скопје, стр. 99

8. МУЗИКОТЕРАПИЈАТА КАКО АЛАТКА ЗА КОМУНИКАЦИЈА

Музиката спаѓа во невербална, интерактивна и масовна комуникација. Јазикот и музиката ги дефинираат човечките битија. Овие два аспекти се појавунаат во сите човечки заедници. Музиката не е природен феномен, музиката е човечки прозвод и е целосно присутен дел во човечката култура. Во текот на човечката цивилизација, музиката повеќе е користена како средство за комуникација отколку за задоволство. Некои научници сметаат дека раниот облик на човечки говор се развил од прамузичката комуникација. Првобитниот јазик поседувал единство на зборови, инотација и и движења, па така говорот е настарата музичка форма.

Поврзаноста на музиката и јазикот има длабоки корени. Музиката е пра – средство за комуникација, афричките култури комуницирале преку „тапани кои зборуваат“, сето тоа е поврзано со структурата и тонската висина на низвниот тонален јазик. Многу години пред современите комуникациски системи, човекот заклучил дека дувачките инструменти кои се направени од школки можат да се слушнат многу далеку. [36]

„Музиката е најстарата форма на експресија, постара дури и од говорот или ликовниот израз; во почетокот низ човечкиот глас и со неодоллива потреба да допреме до останатите. Всушност, музиката е човек многу повеќе отколку зборот – зборовите се апртрактни симболи кои пренесуваат значење.

Музиката ги допира нашите чувства многу подлабоко отколку повеќето зборови и го овозможува нашиот одговор со целото наше битие...

Ние имаме потреба од музика, верувам, колку што имаме потреба едни од други.“

- Yehedi Menuhin

[36] Таневски, Т. Потреба од индивидуализиран музикотерапевтски профил во образовниот процес, 2013, стр. 117

9. ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА

Во деведесетите години на XX – от век ојавата на конструктот емоционална интелигенција е револуционерно откритие бидејќи претставува спојување на два исклучително психолошки поими – интелигенција и емоции. Порано емоциите се гледале како нешто што го отежнува рационалното размислување и квалитетното работење. Многу истражуваа покажале дека доколку правилно се управува со емоциите може да се подобри рационалното размислување, да овозможат да се донесат правилни одлуки и да ја насочат личноста кон соодветно однесување. [37]

Психолозите Џон Д. Мајер и Питер Саловеј за прв пат го дефинираат конструктот емоционална интелигенција, односно во 1990 година како „способност за следење на своите и туѓите емоции и чувства и користење на тие информации во размислувањето и однесувањето“. Истите психолози подоцна предлагаат ревидирана дефиниција според која „Емоционалната интелигенција вклучува способност за бтзо забележување, проценка и изразување на емоциите, способност на увидување и генерирање на чувства кои го олеснуваат мислењето, способноста за разбирање на емоциите, знаењето на емоциите и способноста за регулирање на емоциите со цел промоција на интелектуалниот развој“.

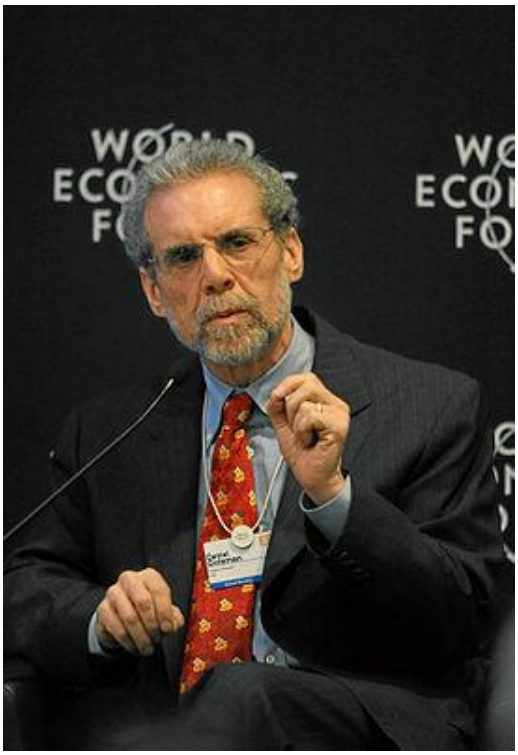
Овие автори и психолози разбиле свој модел на емоционална интелигенција во кој вештините кои ја сочинуваат емоционалната интелигенција ги поделиле на четири дела, а секој од нив е степен до кој способноста која се претставува е интегрирана во остатокот на личноста. Првите два дела ги процесуираат информациите во емоционалниот состав, додека другите два дела се интегирани во севкупните цели и планови.[38]

Во 1995 година Даниел Големан го популиризирал концептот на емоционалната интелигенција, ја истакнал важноста на способностите (самосвесност, самоконтрола, мотивација, емпатија и социјални способности) во секојдневниот живот на секој човек и ја дефинирал емоционалната интелигенција. Многубројните истражувања укажуваат дека

[37] Котевска, Д.М., Кевересќи, Љ., (2017), Емоционалната интелигенција нова визија во лидерството, Култура, Скопје, стр. 29

[38] Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.,R., Cherkasskiy, L., (2018), Emocional intelligence, Chapter 26, Foundations of Cognitive Psychology: Core Reading

емоционалната интелигенција завзема рамноправно место со другите психолошки варијабли кои се значаен предиктор за успешност во професионалнит, личниот и социјалниот живот на личноста. [39]



„Емоционалната интелигенција ја сочинуваат некогнитивни способности, компентенции и вештини кои влијаат на способноста на личноста успешно да ги совладува предизвиците од секојдневието“

- *Даниел Големан*

Емоционалната интелигенција може да се дефинира и да се даде дефиниција. Според Големан (американски писател, психолог и научен новинар), емоционалната интелигенција е „собир од емоционални потреби, нагони и вистински вредности на личноста и таа управува со сите облици на надворешни однесувања“.[40] Затоа емоционалната интелигентија се однесува на способноста за препознавањето на значењето на емоциите и нивната врска, користењето на емоции се темели на разбирање и решавање на проблеми, вклучувајќи и користење на емоции за подобрување на активностите.[41]

[39] Котевска, Д.М., Кеверески, Љ., (2017), Емоционалната интелигенција нова визија во лидерството, Култура, Скопје, стр. 32
[40] Mirkovič-Radoš, K., (1996), Psihologija muzike. Zavod za udžbenike I nastavna sretstva, Beograd, str. 13
[41] Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Емоционалната интелигенција е комбинација на ставови, навики и вештини кои можат да се стекнат, развиваат и зајакнат. Увидите за невропластичноста откриваат дека луѓето можат постојано да учат и развиваат. Со континуиран фокус и практика можеме да развиеме трајни нови врски во мозокот и да направиме одржливи промени.

Емоционална интелигенција е збир на вештини и способности на човекот за да ги препознае емоциите, да ги разбере намерите, мотивацијата, сопствените желби и желбите на другите луѓе, како и можноста да ги контролира своите емоции и емоциите на другите луѓе со цел да ги реши практичните проблеми.[42]

Концептот на емоционална интелигенција се појавува како реакција на зачестената неспособност на традиционалните тестови за интелигенција да го предвидат успехот на една личност во неговата кариера и во животот. Откриено е објаснување за тоа, дека успешните луѓе се способни за ефективна интеракција со другите луѓе, засновани на емоционални врски и ефикасно управување со сопствените емоции, додека прифатениот концепт на интелигенција не ги вклучува овие аспекти, а тестовите не ги оценуваат овие способности.

Според помалку научната дефиниција на С.Ц. Стин и Хауард Бак, емоционалната интелигенција, за разлика од вообичаениот поим за интелигенција, „е можност за правилно да се толкува ситуацијата и да се влијае врз неа, интуитивно да ја сфати потребата на другите луѓе, да ги знаат нивните јаки и слаби страни, да не се предаваат на стресот и да бидат шармантни“.[43]

Емоционалната интелигенција се однесува на можноста да се идентификуваат и управуваат сопствените емоции, како и емоциите на другите.

Генерално, емоционалната интелигенција вклучува три вештини, односно емоционална свест или можност за идентификување и именување на сопствените емоции, способност за користење на емоциите и примена на задачи како рамислување и решавање на проблеми и можност за управување со емоциите, што вклучува и регулирање на

[42] Smith, M.K., (2002), Howard Gardner and multiple intelligences, The Encyclopedia of Informal Education, p.302, V. 8
[43] Исто

сопствените емоции кога е потребно и помагање на другите да го сторат истото. Не постои точен психометристки тест или скала за емоционална интелигенсија како што постои за генералниот фактор на интелигенција и поради тоа многумина тврдат дека емоционалнат интелигенција не е вистинска конструкција, туку начин за опишување на меѓучовечки вештини. И покрај оваа критика, емоционалната интелигенција („EQ“, како што е позната) има широка привлечност кај пошироката јавност, како и во одредени сектори. Во последниве години, некои работодавачи имаат вклучено и тестови за емоционална интелигенција во нивните интервјуа за работа, со теоријата дека некој кој има висока емоционална интелигенција ќе биде подобар водич или соработник.[44]

Додека некои студии утврдиле врска помеѓу емоционалната интелигенција и перформансите на работата, други не покажале корелација, а недостатокот на научно валидна скала го отежнува вистинското мерење или предвидување на нечија емоционална интелигенција за работата.[45] Емоционалната интелигенција се однесува на способноста на една личност да управува и ги контролира своите емоции и да има способност да ги контролира емоциите на другите. Емоционалната интелигенција е многу важна вештина во лидерството, а вклучува самопочит/самодоверба, самоконтрола, мотивација, емпатија и социјални вештини.[46]

9.1. Самопочит/самодоверба

Самопочитта (исто така и самодоверба) - во социологијата и психологијата, ја рефлектира субјективната емоционална проценка на важноста, како и ставот на поединецот кон самиот себе како личност.[47] Вклучува и мислење за себе (пр. Јас сум компетентен ,некомпетентен, популарен сум, непопуларен) и емоции поврзани со ова (пр. Радост, очај, гордост, срам). Исто така, влијае и на однесувањето (пр. Упорност,

[44] Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators (pp. 3-31). New York: Basic Books.
[45] Smith, M.K., (2002), Howard Gardner and multiple intelligences, The Encyclopedia of Informal Education, p.302, V. 8
[46] Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. Personality and Individual Differences, 37, 129-145
[47] Smith, E.R., Mackie, D.M., (2007), Social Psychology, 3rd ed., Hove: Psychology Press, 79

усогласеност, доверба, сомнеж).[48] Според американскиот социјален научник и филозоф Ерик Хофер (американски филозоф, награден со претседателски медал за слобода во 1983 година, автор на 10 книги, а неговата прва книга „Вистинскиот верник: мисли за природата на масовните движења“ од 1951 година е широко признаена), присуството на самопочитување е клучен проблем на личната самореализација.

9.2. Самоконтрола

Самоконтролата е способност на човекот да не зависи од надворешни влијанија и проценки, самостојно да го регулира сопственото однесување и да биде одговорен за тоа. Во животот, моделот на однесување кај повеќето луѓе се стреми кон една од двете крајности: пасивност или агресија. Во првиот случај, лицето кое доброволно ја презема улогата на жртва е водено од самосомневање, страв од промена или, обратно, од страв од губење на веќе стекнато. Во втората - јасна или прикриена желба да манипулираат со другите, потчинувајќи ги на нивните интереси. За разлика од овие два распространети типови на комуникација, тврдењето се заснова врз радикално различен принцип. Самоконтрола е следниот чекор каде што размислувате што ќе кажете пред да почнете да зборувате. Тоа е важен аспект каде може да се контролирате. Ова на другите ќе влијае на позитивен начин. Останете смирени и чувствувајте се одговорни во случај да направите грешка и обидете се да останете смирени во секоја ситуација.

9.3. Мотивација

Мотивација е импулс до акција; психофизиолошки процес кој го контролира однесувањето на една личност, поставувајќи ја неговата ориентација, организација, активност и стабилност; способноста на една личност активно да ги задоволи своите потреби.[49] Кога сте мотивирани да извршите серија задачи, ќе бидете во подобра позиција

[48] Hewitt, J.P., (2009), Oxford Handbook of Positive Psychology, Oxford University Press, p. 217–224
[49] Маслоу, А.Г., (1999), Мотивация и личность, СПб, Евразия, 478 с.

да влијаете врз другите. Работете кон своите цели доследно. Покажете им на вашите вработени или соработници како е завршена работата преку примери. Доколку сте соочени со предизвик, обидете се да најдете нешто добро во врска со ситуацијата.

9.4. Емпатија

Свесна емпатија со моменталната емоционална состојба на некое лице, без да се изгуби чувството за надворешно потекло на ова искуство. Според тоа, личноста со развиена емпатија е личност која ги чувствува туѓите емоции, чувства и понекогаш (ако емпатијата е силна) дури и вашите физички сензации, на пример, болка.[50] Кога сте во можност да се ставите на нечие место и да размислите за ситуација низ која минува, тоа е познато како емпатија. Доколку сакате да бидете почитувани и треба да знаете да сочувствувате со другите.

9.5. Социјални вештини

Последниот аспект и еден од најважните се социјалните вештини. Социјалните вештини се за комуникација од одредена гледна точка. Можноста за известување на другите ја прави врската поудобна. Социјалнате вештини се етички принцип, кој се состои во фактот дека за спроведување на јавниот долг во процесот на донесување одлуки потребно е да се земат во предвид не само интересите на поединци или организации што ги донесуваат овие одлуки, туку и интересите, вредностите и целите на повеќето социјални групи и општеството како целина.[51]

[50] Rogers C., (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework. In (ed.) S. Koch, Psychology: A Study of a Science. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context. New York: McGraw Hill

[51] Донева, О.В., (2014), Критерии сформированности социальной ответственности студентов вуза, Фундаментальные исследования, № 3, часть 3, Стр. 580—584

10. ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА И МУЗИЧКАТА ЕДУКАЦИЈА

Иако теоријата за емоционална интелигенција изнесена од Големан содржи елементи што се во спротивност со тоа како се замислува чувствителна интелигенција во музичкото образование или уметничкото образование, филозофија, таа сепак содржи идеи што се применливи во поставката за музичко образование.

Теоријата на Големан претпоставува дека вештините за социјална интеракција (честопати цитирана секундарна придобивка од учество во музички програми) можат понатаму да се развиваат преку знаење за сопствено чувство, кое секако може да се поттикне во услови каде што социо-емоционалната интелигенција служи за да се олесни подобрувањето на личноста до - комуникациски лидер.

Социјалните интеракции се потребни за да се направи музиката да претставува многу можности за учениците и студентитете да ги развијат своите вештини за проценка на сопствените чувства и да се обидат да се однесуваат на конструктивен начин со чувствата на другите. Во најголем дел од историјата на музичко образование, оваа интеракција доминира од подиумот, бидејќи лидерот ја превзема водечката улога во воспоставувањето правила, диктирање на практики за изведба и оценување на успехот на напорите направени од учениците и студентитете. Како и да е, бидејќи професионалците од областа на образованието почнуваат да го свртуваат сè повеќе своето внимание кон потенцијалните придобивки од активности што се во центарот на вниманието, вештините што овозможуваат социјалната интеракција да биде средство за развој на други вештини станува сè поважно.

Музичките експерти не треба да брзаат да ги земаат сите идеи што ги нуди Големан, туку треба да се обидат да ја истражат неговата теорија во поставките каде врските меѓу врсниците се клучни за индивидуалното учење и успехот во групите. Вистинските придобивки од образованието можат да лежат над толкувањето на површината на работата на Големан и може да обезбедат основа за ветувачки практики во полето кое остава ваков акцент на чувство. Можно е професијата за музичко образование

да добие нови методи за да ги охрабри учениците и студентитете да бидат свесни за тоа како се чувствуваат додека настапуваат, создаваат или слушаат музика. За возврат, ова може да им овозможи наж учениците и студентитете да стекнат подлабоко разбирање на односот помеѓу чувствата и музиката - основната цел на музичкото образование.[52]

10.1. Процес на емоционалната интелигенција во музикотерапијата

Емоциите се суштински аспект на човековата природа и играат клучна улога во меѓучовечките односи, личната благосостојба и терапевтската промена. Музиката е тесно поврзана со емоциите, а и двете служеле за адаптивни функции низ целата човечка еволуција. Музичката терапија е идеален клинички модалитет заради неговата својствена моќ да ја активира и трансформира емоционалната состојба на клиентот во контекст на терапевтската средба. Емоционалните процеси во терапијата со музика ги презентираат научните и уметничките димензии на емоциите и ги истражуваат начините на кои музикотерапевтите можат да станат по „фокусирани на емоции“ во нивната работа. Психофизиолошки компоненти на емоциите (когнитивни, социјални, бихевиорални и физиолошки) заедно со временска низа на емоционални процеси. Се испитува како овие процеси се слични и во структурата на музичките елементи и во конструирањето на емоциите. Постои мешавина од емпириско истражување во теоријата на емоции во рамките на естетиката што ги разгледува повеќекратните димензии на клиентот. Оваа перспектива „Научник-уметник“ му овозможува на музичкиот терапевт да работи креативно во рамките на психолошкиот простор на терапевтскиот однос и исто така да има софистицирана емпириско-базирана перспектива на психо физиолошките процеси што ја истакнуваат клиничката работа.[53]

[52] Kaschub M., (2002), Defining Emotional Intelligence in Music Education, Arts Education Policy Review 103(5):9-15

[53] Pellitteri J., (2009), Emotional process in Music Therapy, Barcelona Publishers, Gilsum, NH, pp.255

11. ВЛИЈАНИЕТО НА МУЗИКАТА ВРЗ ПСИХО – ЕМОЦИОНАЛНАТА СОСТОЈБА НА ЕДНА ЛИЧНОСТ

Музиката е феноменален феномен. Нејзината врска со една личност е неверојатна. Мелодичните звуци прават чуда - душата се преобразува, се менува состојбата... Музиката влијае врз нашите емоции, кои, како што се испоставува, ја победуваат дури и физичката болка. Узбекистанскиот научник Мирзакарим Норбеков тврди дека здравјето зависи од емотивниот центар на човечкото тело. Музиката ја хармонизира емоционалната сфера на човекот. Мирзакарим Норбеков - узбекистански и руски специјалист за алтернативна медицина, доктор по психологија, автор на неколку книги, организатор на семинари за промовирање на сопствените методи.

„Хаосот не е во светот, тој е во нас“

- Мирзакарим Норбеков

Научно е докажано дека музиката може да го зајакне имунолошкиот систем, да го намали морбидитетот, го подобрува метаболизмот и како резултат на тоа, процесите за обновување се поактивни. Западните научници, по спроведувањето на бројни студии и експерименти, дојдоа до заклучок дека некои мелодии имаат силен терапевтски ефект. Духовната, верска музика го враќа мирот, дава чувство на мир.

Ако ја споредиме музиката со медицината, тогаш религиозната музика е аналгетик во светот на звуците, ја ублажува болката. Пеењето смешни песни помага при срцеви заболувања. Но, најголем ефект врз една личност имаат мелодиите на Моцарт. Овој музички феномен, сè уште не е целосно објаснет, а наречен е „ефект на Моцарт“. [54]

Лекарите откриле дека жичните инструменти се најефикасни за срцеви заболувања. Кларинетот го подобрува функционирањето на крвните садови, флејтата има позитивен ефект врз белите дробови и бронхиите, а трубата е ефикасна за радикулитис и невритис.

[54] Жавинина, О.., Зац, Л., (2003), Музыкальное воспитание: поиски и находки, Искусство в школе, No. 5

Одредени ноти кои влијаат на одредени органи:

- ✓ до – фреквенцијата на звукот што одговара на забелешката влијае главно на функциите на желудникот и панкреасот;
- ✓ ре – на жолчното ќесе и црниот дроб;
- ✓ ми – на органите за вид и слух;
- ✓ фа – на генитоуринарниот систем;
- ✓ сол – на функцијата на срцето;
- ✓ ла – на белите дробови и бубрезите;
- ✓ си – на функцијата на размена на енергија, затоплување на телото.

Ниските звуци повеќе влијаат на долниот дел од телото, високите звуци на горниот, односно главата.

Експериментално е докажано дека музичките звуци прават секоја клетка од нашето тело да вибрира, електромагнетните бранови влијаат на промената на крвниот притисок, отчукувањата на срцето, ритамот и длабочината на здивот. Не е случајно што во современата медицина музикотерапијата се повеќе и повеќе станува популарност заедно со хербалната медицина и уметничката терапија. Станува збор за враќање на здравјето на луѓето преку часови по музика.

Музикотерапија се користи за лекување на дијабетес, бидејќи е откриено дека постои директна врска помеѓу шеќерот во крвта и менталната состојба. Така, со промена и регулирање на неговата ментална состојба, едно лице може да го промени нивото на шеќер во крвта. Природни звуци кои многу помагаат во промената на менталното здравје: пеењето на птиците, шумолење на водата, громотевици, бучава од дожд. Музиката ја подобрува способноста на телото да испушти ендорфин - биохемикалии на мозокот кои помагаат да се справат со болка и стрес.

Особено интензивно е проучувано влијанието на музиката во последните децении. Експериментите се спроведуваат во неколку насоки, како што се:

- ✓ влијанието на индивидуалните музички инструменти врз живите организми;
- ✓ влијанието на музиката на големите генијалци на човештвото, индивидуалното влијание на индивидуалните дела на композиторите;
- ✓ влијанието врз човечкото тело на традиционалната народна музика.[55]

Музикотерапија во светот станува призната наука. Покрај тоа, во голем број западни универзитети денес тие тренираат професионални лекари кои се вклучени во музиката. Едукаторите - музичарите треба да бидат во чекор со тековните трендови во науката. Музикотерапијата заедно со уметничката терапија, односно терапијата со средства за ликовна уметност, може да биде ефикасен метод за лекување на училишната невроза, која денес се повеќе ги погодува учениците и студентитете, како во процесот на стекнување образование, така и во современиот живот воопшто.

Музиката постои во нашиот живот како живо знаење и застапеност на една личност за самиот себе, како средство за самосознавање и самоизразување.

Перцепцијата и разбирањето на музиката лежи во чувството на лигаментите, мускулите, движењето, дишењето. Користејќи ја класичната музика за целите на музичката терапија, не треба да се заборави дека меѓу делата на модерната лесна музика, вклучувајќи џез и рок, има многу други кои што можат да се користат за терапевтски цели. Музиката, како, можеби, ниту една друга уметност, не може да влијае на расположението.

Перцепцијата за музиката е тесно поврзана со менталните процеси, односно бара внимание, набљудување, брзина. Музиката, согледана од аудитивниот рецептор, влијае на

[55] Овчинникова, Т., (2004), Музыка для здоровья, СПб.: Союз художников, Москва

општата состојба на целиот организам, предизвикува реакции поврзани со промени во циркулацијата на крвта, дишењето.[56]

Владимир Михајлович Бехтерев (руски и советски психијатар, невропатолог, физиолог, психолог, основач на рефлексологијата и патопсихолошката насока во Русија, академик), потенцирајќи ја оваа одлика, докажа дека ако воспоставите механизми на влијание на музиката на телото, можете да предизвикате или да намалите возбуда.

[56] Яковенко, Т.Е., (2004), Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей “Открытый урок”. - М.: Первое сентября, Чистые пруды

12. КАРАКТЕРИСТИКИ НА МУЗИКОТЕРАПИЈАТА КАКО ПСИХОТЕРАПЕВСКИ МЕТОД

Тоа е метод што ја користи музиката како средство за корекција. Бројни методи на музикотерапија предвидуваат холистичка и изолирана употреба на музика како главен и водечки фактор на влијание (слушање музички дела, индивидуална и групна музика), како и дополнување на музиката со други корективни техники за подобрување на нивното влијание и зголемување на ефикасноста.

Музикотерапијата активно се користи при корекција на емоционалните отстапувања, стравови, нарушувања на говорот, психосоматски заболувања, отстапувања во однесувањето, со комуникациски тешкотии итн. Шведско училиште кое е ориентирано кон длабока психологија, смета дека централна улога треба да му се даде на корективната работа на музичката терапија, бидејќи музиката, заради своите специфични карактеристики, е во состојба да навлезе во подлабоките слоеви на личноста. Музиката е во состојба да воспостави општо расположение, а емоционалното боење на сликите што произлегуваат од човековата перцепција е различно во зависност од индивидуалните карактеристики на музичката перцепција, степенот на музичка подготовка и интелектуалните карактеристики на слушателот. Музикотерапија може да послужи како помошен начин за воспоставување контакт помеѓу психологот и клиентот и алатка што го олеснува емоционалниот одговор во процесот на корективна работа.

Со оглед на главните насоки на корективното дејствување на музиката, обично се разликуваат 4 од следниве аспекти: 1) емоционално активирање за време на вербална психотерапија; 2) развој на меѓучовечки комуникациски вештини - комуникациски функции и способности; 3) регулаторно влијание врз психо-вегетативните процеси; и 4) развој на естетски потреби.

Физиолошкиот ефект на музиката врз некоја личност се заснова на фактот дека нервниот систем, а со тоа и мускулите, имаат способност да го асимилираат ритамот.

Музиката како ритмички стимул ги стимулира физиолошките процеси на телото што се јавуваат ритмички и во моторната и во вегетативната сфера. Ритамите на одделните човечки органи се секогаш пропорционални. Постои дефинитивна врска помеѓу ритамот на движење и ритамот на внатрешните органи. Ритмичките движења се единствен функционален систем, моторен стереотип. Користејќи ја музиката како ритмички стимул, може да се постигне зголемување на ритмичките процеси на телото во поригорозна компактност и економичност на трошоците за енергија.

12.1. Проучување на емоционалното значење на одделните елементи на музиката – ритамот

Како психолошки механизми на корективниот ефект на музичката терапија укажуваат:

- ✓ катарза - емоционално празнење, регулирање на емоционалната состојба;
- ✓ олеснување на свеста за сопствените искуства;
- ✓ соочување со животните проблеми;
- ✓ стекнување на нови средства за емоционално изразување.

Во зависност од активноста на клиентите, степенот на нивното учество во процесот на музикотерапијата и задачите поставени за музикотерапија, може да се претстави во форма на активна (кога тие активно се изразуваат во музиката) и пасивно (кога на клиентите им се нуди само да слушаат музика).

Пасивната музикотерапија вклучува процес на музичка перцепција за терапевтски цели. Пасивната музикотерапија ја сочинуваат три форми:

- ✓ комуникативни (заедничко слушање музички дела насочени кон одржување на меѓусебни контакти, взаемно разбирање и доверба);

- ✓ реактивна (насочена кон постигнување на катарза);
- ✓ регулаторна (придонесува за намалување на невропсихички стрес).

Во групната психотерапија, музикотерапијата како еден од методите се користи доста широко. Најчесто во медицинската пракса, рецептивната музикотерапија се користи со фокус на комуникативни задачи. Клиентите во групата слушаат специјално избрани музички дела, а потоа разговараат за сопствените искуства, сеќавања, фантазии (честопати со проективна природа) што ги доживуваат при слушањето на музиката. Во една сесија, по правило, се слушаат три дела или повеќе или помалку или повеќе готови музички пасуси (на секои 10-15 минути). Музичките програми се градат врз основа на постепена промена во расположението, динамиката и темата - земајќи го во предвид и различното емоционално оптеретување на клиентите.

Во групна психо-корекциска работа се користи активна верзија на музичка терапија. Активната музикотерапија е терапевтски насочена, музичка активност: репродукција, фантазирање, импровизација со употреба на сопствен глас или избрани музички инструменти. На клиентите им се нудат одредени ситуации, теми слични на оние на играње улоги или цртање. Клиентот избира музички инструмент и инструмент за својот партнер, а потоа се создава дијалог со употреба на звуци. Како опција за активна музикотерапија се смета и хорското пеење. Изведбата на музички дела од психотерапевт или членови на групата (заедно или индивидуално) исто така има и терапевтски ефект, придонесува за создавање доверлива, пријатна атмосфера. [57]

Болестите за кои може да помогне музикотерапијата се: аутизам, Аспергерова болест, церебрална парализа, недостаток на концентрација / хиперактивност, Даунов синдром, болест на Вилијамс, застој во развојот, емоционална контрола, физичка и ментална реконструкција, а дава мир на умот, олеснување на болката, олеснување на притисокот итн.

[57] Шанских, Г., (2003), Музыка как средство коррекционной работы, Искусство в школе, Москва.

ДЕЛ II. МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ

1. ПРОБЛЕМ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Музиката е една од најмоќните форми на самоизразување во историјата на човештвото. Го менува начинот на кој го гледаме светот околу нас, им дава глас на нашите најсложени чувства и обединува цела генерација. Ние ги славиме оние што создаваат добра музика, кревајќи ги до највисоките ешалони на нашето општество и ги претвораат во икони. Сепак, малку се знае за тоа како специфичните жанрови, на пример, можат директно да влијаат на емоционалната состојба на човекот. Имено, удобните композиции на Бах, Бетовен и Бизет честопати се појавуваат во списоците за проучување. Бројни студии покажаа дека класичната музика има силно позитивно влијание врз мотивацијата, зголемување на фокусот и поттикнување на позитивен став за односните задачи. Дури и подалеку од образувањето за испити, класичната музика може да помогне на бројни спортисти кои ги наведуваат класичните композитори во плејлисти за вежбање. За некои музички жанрови, се смета дека го зголемуваат нивото на стрес, но има некои изненадувачки за кои е докажано дека го намалуваат. Рок и Метал музиката, и покрај својата репутација, се покажаа дека имаат огромно позитивно влијание, со студии од Универзитетот во Квинсленд кои го поврзуваат жанрот со подобро управување со лутина и општа благосостојба кај слушателите. Додека утопистичките стихови што се користат во иконични траки, како Set You Free и Faded, неколку испитувања на жанрот и оние што го слушаат, покажаа врска помеѓу музиката и чувството на општа еуфорија и покаченото расположение.

Наспроти популарна мисла, принудување тажна личност да слуша бесконечни траки на Лана дел Реј нема да ги испрати во спирала. Истражувачите сметаат дека тажната музика делува како еден вид катарза за тажните слушатели, што објаснува зошто сме привлечени кон жанрот кога се чувствуваме тажно. Слушањето тага на една пејачка ни помага да ги процесираме сопствените чувства и ни овозможува да се поврземе со некој друг, што е суштинско за процесот на лекување.

Оттука, главниот проблем на ова истражување би можел да се одреди преку осознавање и испитување на влијанието на музиката и музичките жанрови врз регулацијата на емоционалната состојба, а со тоа и врз емоционалнбата интелигенција кај луѓето.

Според тоа, главниот истражувачки проблем би можел да се дефинира со следново прашање:

„Дали постои одредено влијание на музиката врз регулирањето на емоционалната состојба на човекот и каква е нивната поврзаност?“

Оттука произлегуваат целите на ова емпириско истражување, односно:

- ✓ Да се утврди дали со подолготрајното слушање на музика влијае врз подобрувањето на емоционалната состојба;
- ✓ Да се утврди дали слушањето музика има поголемо влијание врз емоционалната состојба кај жените во споредба со мажите;
- ✓ Да се процени дали жанрот кој буди позитивни емоции зависи од полот; и
- ✓ Да се процени дали жанрот кој буди негативни емоции зависи од полот.

2. ЦЕЛ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

2.1. Научна цел на истражувањето

Од поставениот проблем на научно истражување, одредени се следните научни цели:

Научниот метод, определен од предметот на истражувањето, спаѓа во категорија на квантитативен тип на истражувања. Идејата на ова истражување е со помош на дескриптивен метод да се одреди влијанието на музиката врз регулацијата на емоционалната состојба на човекот, како и да се утврди евентуалната поврзаност.

Ова истражување е од експлоративен вид, трансверзално и преку емпириско истражување (собирање податоци) треба да даде придонес во науката преку сознанија за факторите кои ја детерминираат емоционалната состојба на човекот.

Проблемот на ова истражување е релативно нов во нашата земја во однос на испитување на поврзаноста на музиката и емоционалната состојба на човекот, со што би можело да биде од интерес за збогатување на теоретските и практични сознанија во областа на психологијата и психолошките истражувања.

Целта на ова истражување е да се истражи како музиката влијае врз развивањето на емоциите и нејзиното влијание на музиката врз регулација на емоционалната состојба на човекот. Со адекватната употреба на методолошкиот пристап ќе можат да се добијат податоци за предметот на истражување, појавите, процесите, ставовите и заклучоците, кои се решавачки за исполнување на целта на овој труд.

2.2. Практична цел на истражувањето

Добиените податоци од ова истражување може да придонесат за добивање нови сознанија и имплементација на истите во практичната работа. Прелиминарниот карактер на ова истражување ја наметнува потребата од спроведување на сериозни лонгитудинални

и експериментални студии со големи примероци, кои на долгорочен план би придонеле во успешно регулирање на емоционалната состојба на човекот со помош на музиката.

За да се исполни целта на овој труд, ќе се користат одредени методи на истражување, кои ќе придонесат да се создаде целосна слика за влијанието на музиката врз емоциите.

Во овој труд ќе се проценува како музиката влијае врз развивањето на емоциите и влијание на музиката врз регулација на емоционалната состојба на човекот. Со адекватната употреба на методолошкиот пристап ќе можат да се добијат податоци за предметот на истражување, појавите, процесите, ставовите и заклучоците, кои се решавачки за исполнување на целта на овој труд.

3. ПРЕДМЕТ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Специфичноста на музиката и музикотерапијата е детеминирана од повеќе фактори. Се смета дека музиката, посебно одредени жанрови на музика, има битно, односно значително влијание врз регулација на емоционалната состојба на човекот, бидејќи начинот на кој поединците ја преферираат музиката, може да влијае на нивната емоционална состојба.

Предметот на ова истражување е испитување на влијанието на музиката и нејзиното слушање од страна на човекот и поврзаноста во регулирањето на емоционалната состојба кај луѓето.

3.1. Теоретско определување на предметот на истражување

3.1.1. Дефинирање на клучните поими

Според предметот на истражување, дефинирани се следниве поими:

Музика - Музиката е насекаде околу нас - во автомобил, во ресторани, кафулиња, рингтонот на нашиот мобилен телефон, на ТВ и др. Но, ние не сме свесни за тоа што се случува со нас и какви процеси се одвиваат додека ги слушаме нашите омилени песни. Секој човек се раѓа како музикално и ритмичко битие кое како расте така се развива со сопствен пулс и ритам кое за да го подобри своето живеење има потреба да го искаже својот внатрешен свет низ различни форми на комуникација.[58]

Музикотерапија - При користење на терминот музикотерапија во предвид треба да ја имаме суштината на музикотерапијата која е професионално користење на музиката и нејзините елементи како што е и секојдевното опкружување од некои групи или било која одделна личност во општеството, во обид за подобрување на квалитетот на

[58] Прихожан, А. М., (2000), Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика, Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО МОДЭК, 304 с

живеењето, подобрувајќи го физичкото, социјалното, емоционалното, интелектуалното и духовното здравје во состав на општата благосостојба на човекот.[59]

Емоционална состојба - Збир од емоционални потреби, нагони и вистински вредности на личноста и таа управува со сите облици на надворешни однесувања.[60] Затоа, таа се однесува на способноста за препознавањето на значењето на емоциите и нивната врска, користењето на емоции се темели на разбирање и решавање на проблеми, вклучувајќи и користење на емоции за подобрување на активностите.[61]

Емоционалната интелигенција - Емоционална интелигенција е збир на вештини и способности на човекот за да ги препознае емоциите, да ги разбере намерите, мотивацијата, сопствените желби и желбите на другите луѓе, како и можноста да ги контролира своите емоции и емоциите на другите луѓе со цел да ги реши практичните проблеми.[62]

3.1.2. Операционално определување на предметот на истражување

Бидејќи бројот на лица кои ја користат музиката со цел за подобрување на својата емоционална состојба, денес, е во значителен пораст, и оттука, тоа влијае на потребата од нови истражувања во областа на психологијата и психотерапијата, преку кои ќе може да се збогатат досегашните сознанија од оваа област, со нови.

Ова истражување е насочено кон добивање поголем увид за одредени фактори, како што се полот, возраста, брачната состојба, одредениот жанр, образованието и слично, и евентуалната поврзаност на истите со емоционалната состојба на човекот.

[59] Прихожан, А. М., (2000), Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика, Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО МОДЭК, 304 с
[60] Hercigonja, Z., (2018), Emocionalna inteligencija u odgoju I obrazovanju, IDP, Zagreb, str. 13
[61] Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators (pp. 3-31). New York: Basic Books
[62] Smith, M., K., (2002) „Howard Gardner and multiple intelligences“, The Encyclopedia of Informal Education

4. ХИПОТЕТСКА РАМКА

Во ова истражување генералната хипотеза е дефинирана во облик на исказ на континуитет:

4.1. Формулација на општа хипотеза

Општата хипотеза на научното истражување е поставена како:

„Слушањето на музика (музиката), влијае врз емоционалната состојба на човекот“.

4.2. Формулација на посебни хипотези

Како посебни хипотези, кои произлегуваат од општата хипотеза, се поставени:

1. Со подолготајното слушање на музика се подобрува емоционалната состојба.
2. Слушањето музика има поголемо влијание врз емоционалната состојба кај жените во споредба со мажите.
3. Жанрот кој буди позитивни емоции зависи од полот.
4. Жанрот кој буди негативни емоции зависи од полот.

5. ВАРИЈАБЛИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Со дефинирање на предметот на истражувањето се определуваат и варијаблите и тоа се музика и емоционална интелигенција кои се организмени варијабли, а воедно и квантитативен вид на варијабли.

Во ова истражување како релевантни варијабли определени се:

- ✓ пол,
- ✓ возраст,
- ✓ степен на образование,
- ✓ анимање,
- ✓ брачна состојба,
- ✓ жанрот.

6. МЕТОДИ, ТЕХНИКИ И ИНСТРУМЕНТИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Според предметот, насочен кон определување на музиката и регулирањето на емоционалната сотојба, ова истражување спаѓа во типот на квантитативни истражувања со примена на дескриптивен метод. Целта е да се добијат нови сознанија за испитуваната проблематика.

Како техники на истражување за прибирање на податоците од примерокот, применети се тестирање и скалирање.

Инструментите кои се користат во истражувањето се:

1. Прашалник за музика - Скала за регулирање на расположението со музика, Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR).[63]

Кратката скала за регулирање на расположението со музика (B-MMR; Saarikallio, 2012) е инструмент од 21 ставка за проценка на употребата на седум различни стратегии за регулирање на расположението поврзани со музиката. B-MMR беше развиен врз основа на оригиналниот MMR од 40 ставки, како и истражувањачки трудови. Ставките оценуваат седум стратегии за регулирање на расположението: Забава (создавање убава атмосфера и среќно чувство за одржување на подобрување на моменталното позитивно расположение), Оживување (лично обновување, релаксирање и добивање нова енергија од музика кога сте под стрес), Силна сензација (интензивно поттикнување и зајакнување, емоционални искуства), Пренасочување (заборавање на несаканите мисли и чувства со помош на пријатна музика), Испуштање (ослободување на негативни емоции преку музика што ги изразува овие емоции), Ментална работа (користење музика како рамка за ментално размислување и разјаснување на емоционалните преокупации), и Утеха (барање утеха, прифаќање и разбирање кога се чувствувате тажни и вознемирени). Анализите покажаа дека скалите B-MMR покажуваат соодветна сигурност на внатрешната конзистентност и

[63] Saarikallio, S. (2012). Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR, M-MMR) [Database record]. APA PsycTests.

очекувано корелира со мерките за општата регулација на емоциите и музичкиот ангажман, поддржувајќи ја веродостојноста и валидноста. Се одговараат на Ликертова скала (од 1 до 5) која се движи од „Воопшто не се согласувам“ до „Сосема се согласувам“.

2. Тест за емоционална интелигенција, Emotional Intelligence Test.[64]

Овој психолошки тест е составен од страна на Такшиќ (2000) за да се открие нешто повеќе за емоционалната интелигенција. Со одговарање на секое од тврдењата со избирање на еден од наведените одговори кои го изразуваат вашиот степен на согласување или несогласување со тврдењето, обидете се да одговорите што е можно попрецизно. Овој тест нема неточни одговори и многу е важно искрено да биде одговорен. Има четири можни одговори на секое од тврдењата: 1 – Сосема точно, 2 – Воглавно точно, 3 – Воглавно неточно, 4 – Сосема неточно.

6.1. Техники за обработка на податоци

Добиените податоци ќе бидат обработени со SPSS Statistics програма version 26.0, и Microsoft Excel, со соодветен графички приказ на добиените параметри и интерпретација на истите.

Добиените податоци по нивното собирање се обработени на ниво на дескриптивна статистика (фреквенции, проценти и базичните статистички показатели), прикажани преку табели и графикони. Корелациски ќе се примени Пирсонов коефициент на корелација.

[64] Takšić, V., (2002), Upitnici emocionalne inteligencije (kompetentnosti) UEK, Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Zadar: Filozofski fakultet u Zadru

7. ПОПУЛАЦИЈА И ПРИМЕРОК НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Популацијата на ова истражување ја сочинува група испитаници од Република Северна Македонија.

Беше користен пригоден примерок на испитаници.

Бројот на единици на анализа ќе биде 99 испитаници.

Собирањето на податоците се вршеше преку дистрибуција на прашалниците преку компјутерската апликација Google.Forms, со давање соодветни насоки и инструкции за нивно пополнување.

Бројот на испитуваната популација е помала заради мерките за изолација и другите превентивни мерки кои важеа во државата, кои имаа влијание за пристап до поголем број испитаници.

8. ОРГАНИЗАЦИЈА И СПРОВЕДУВАЊЕ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Инструментите користени за ова истражување и прибирањето податоци од истите беа зададени по електронски пат преку платформата Google Forms. Потоа истите беа достапни за испитаниците преку социјалната мрежа „Facebook". Целиот процес на собирање податоци траеше во период од од месец октомври 2022 до месец ноември 2022 година.

Во сите фази на истражувачкиот процес беа почитувани и спроведувани етичките начела. На испитаниците им беше соопштена целта на испитувањето за да се обезбеди објективност на одговорите.

ДЕЛ III. АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА ДОБИЕНИТЕ РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО

1. ДЕМОГРАФСКИ ПОДАТОЦИ

Во ова истражување е користена дескриптивната статистика за добивање на информации за фреквенцијата, аритметичката средина и стандардната девијација на социодемографскиот профил на испитаниците кои го сочинуваат примерокот.

На графикот 1 се прикажани испитаниците според полот. Во испитуваната група поголем е бројот на женски испитаници, поточно 20 се мажи или 22%, додека припадничките на женскиот пол учествуваат со 69, односно 77%, а одбил да одговори само еден ипситаник (1%) .

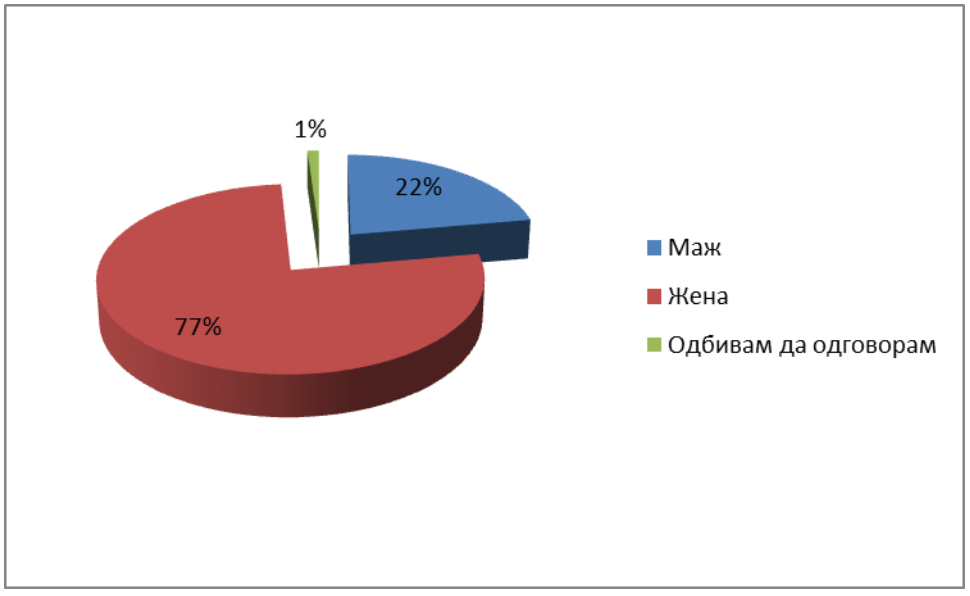


График 1. Приказ на примерокот според полот

На графичкиот приказ 2 се прикажани испитаниците според возраста. Според возраста на испитаниците, помеѓу 16 и 20 години се 41,3% од вкупниот број на испитаници, помеѓу 21 и 23 години се 9,8%, помеѓу 24 и 26 се 8,7% од испитнаициите, додека останатите 40,2% се испитаници на возраст над 27 години.

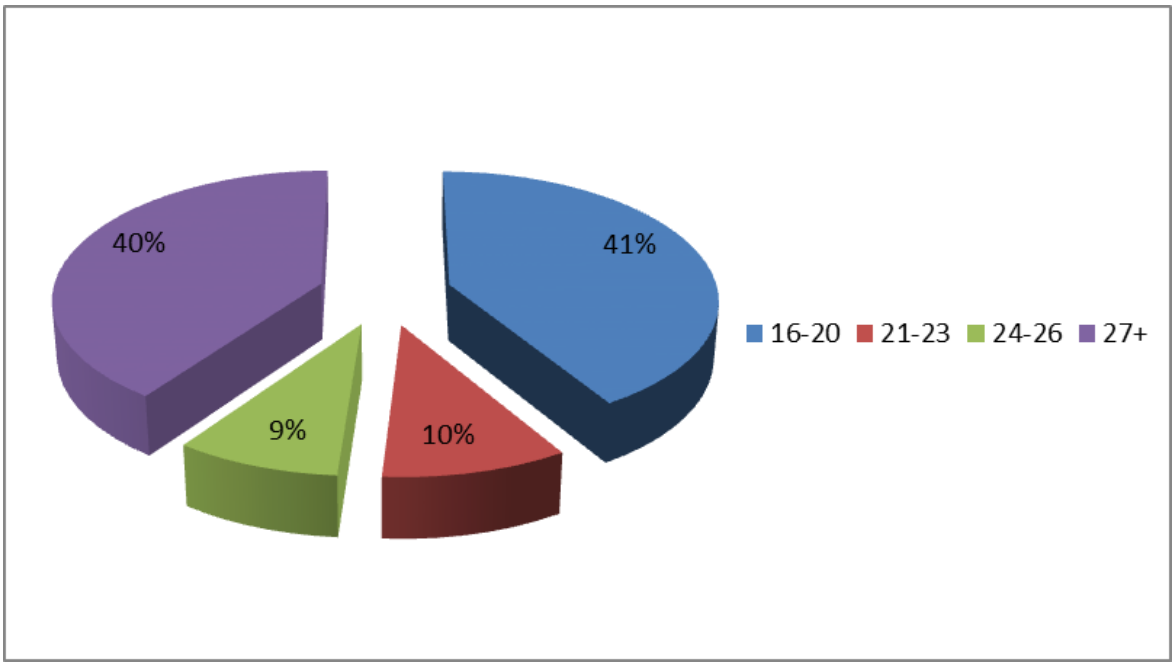


График 2. Приказ на примерокот според возраста

Третото прашање наменето за испитуваната популација се однесуваше за брачната состојба на испитаниците. Имено, според добиените одговори, 25% од испитаниците се во врска, 31% од нив се во брак, а во заедница со партнерот, односно со партнерката се 8% од испитуваната популација. Како слободни, се изјасниле 34% од испитаниците, разведени се 2%, а со „друго“, одговриле вкупно 1% од вкупната бројка опфатена во истражувањето. Наведеното е прикажано графички на графиконот 3 кој е прикажан во продолжение.

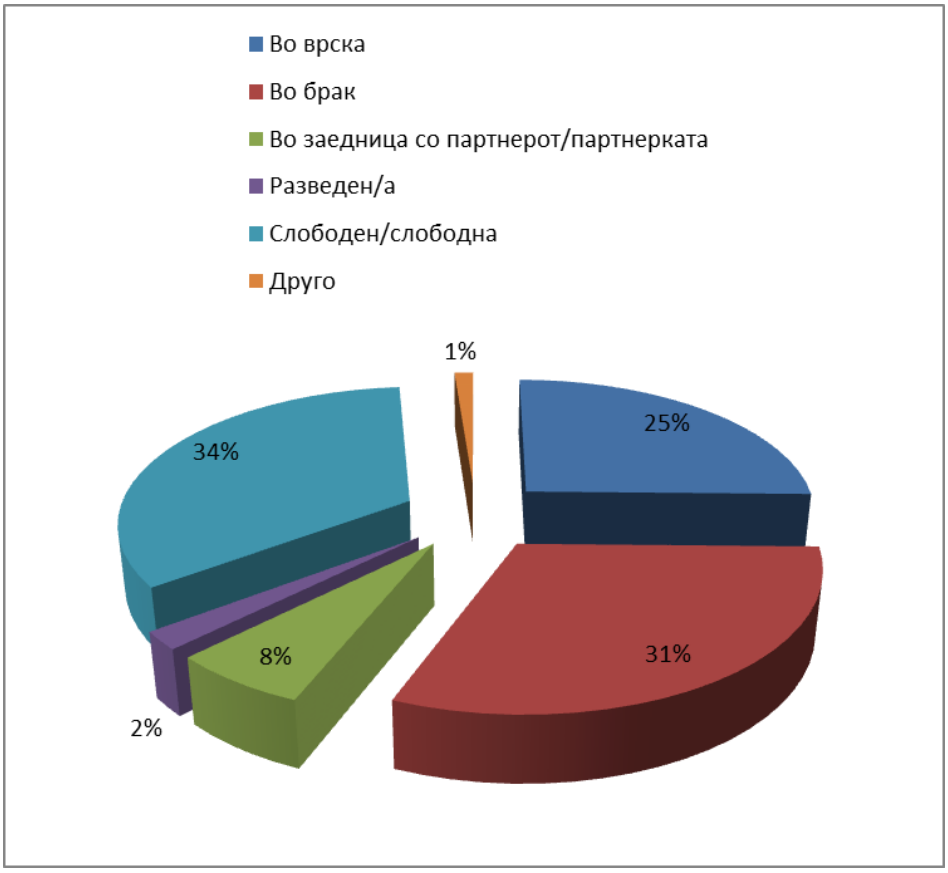


График 3. Приказ на примерокот според брачната состојба

На следниот графикон 4, прикажани се резултатите добиени од примерокот според нивното образование. Според добиените одговори, само 1% се со завршено основно образовение, а со завршено средо образовение се вкупно 49% од вкупниот број на испитаници. Понатаму, според испитаниците, со високо образование, односно со завршени доодипломски студии се 28% а со завршени последипломски студии се 9% од вкупниот број на испитаници.



График 4. Приказ на примерокот според образованието

Приказ на примерокот според занимањето е даден на графиконот 5. Според добиените податоци од страна на испитаниците опфатени во истражувањето, ученици се 35% од испитаниците, а студенти се 16% од вкупниот број. Понатаму, како вработени се изјасниле 40% од испитаниците опфатени со примерокот, а дека не се вработени навеле 8%. Со „друго“ одговриле 1% од испитуваната популација.

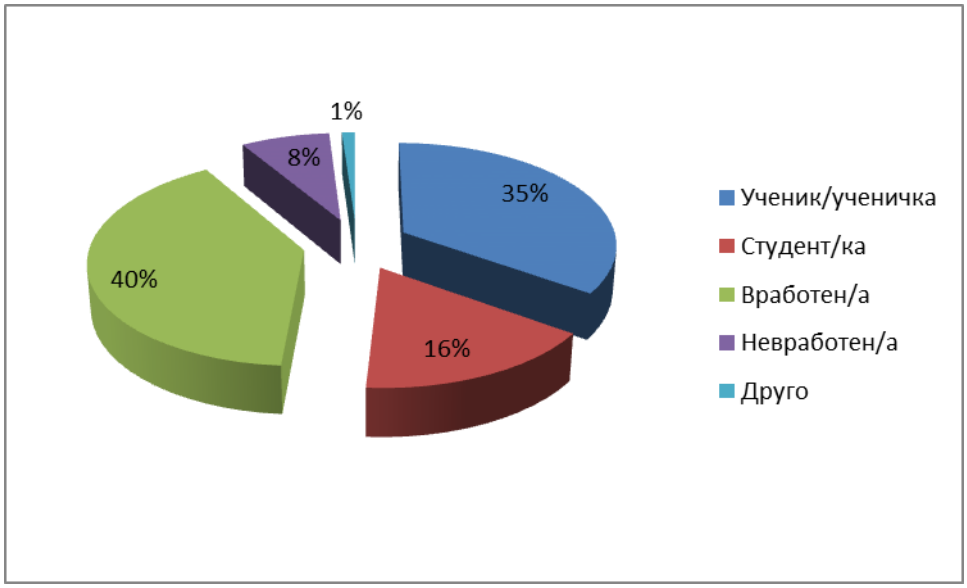


График 5. Приказ на примерокот според занимањето

Приказ на примерокот според тоа како музиката влијае врз расположението е даден на графиконот 6. Дека музиката негативни влијае на распоожението одговриле само 1%. Дека музиката влијае добро на расположението навеле 15 од испитаниците, а дека влијае пријатно, се изјасниле вкупно 84% од вкупниот број на испитаници.

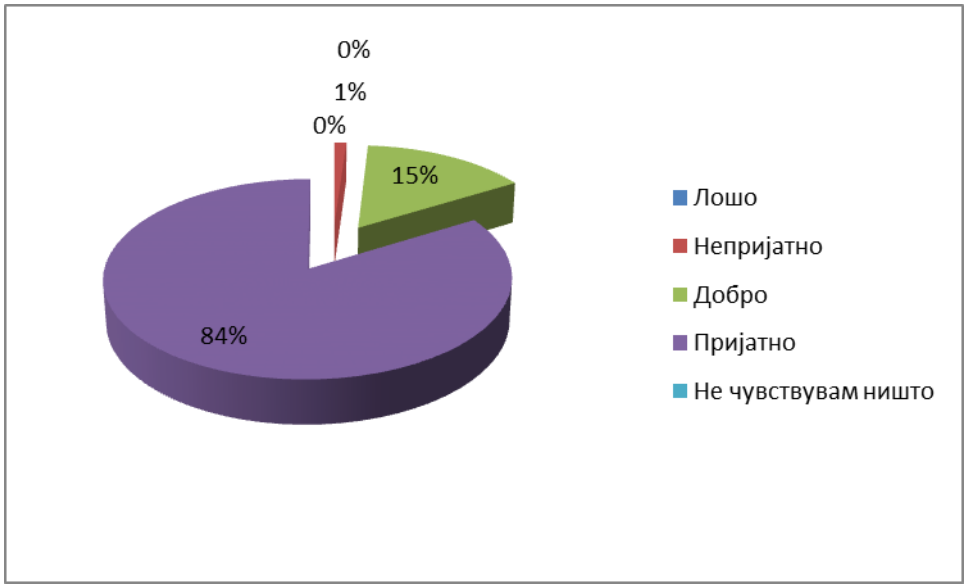


График 6. Приказ на примерокот според тоа како музиката влијае врз расположението

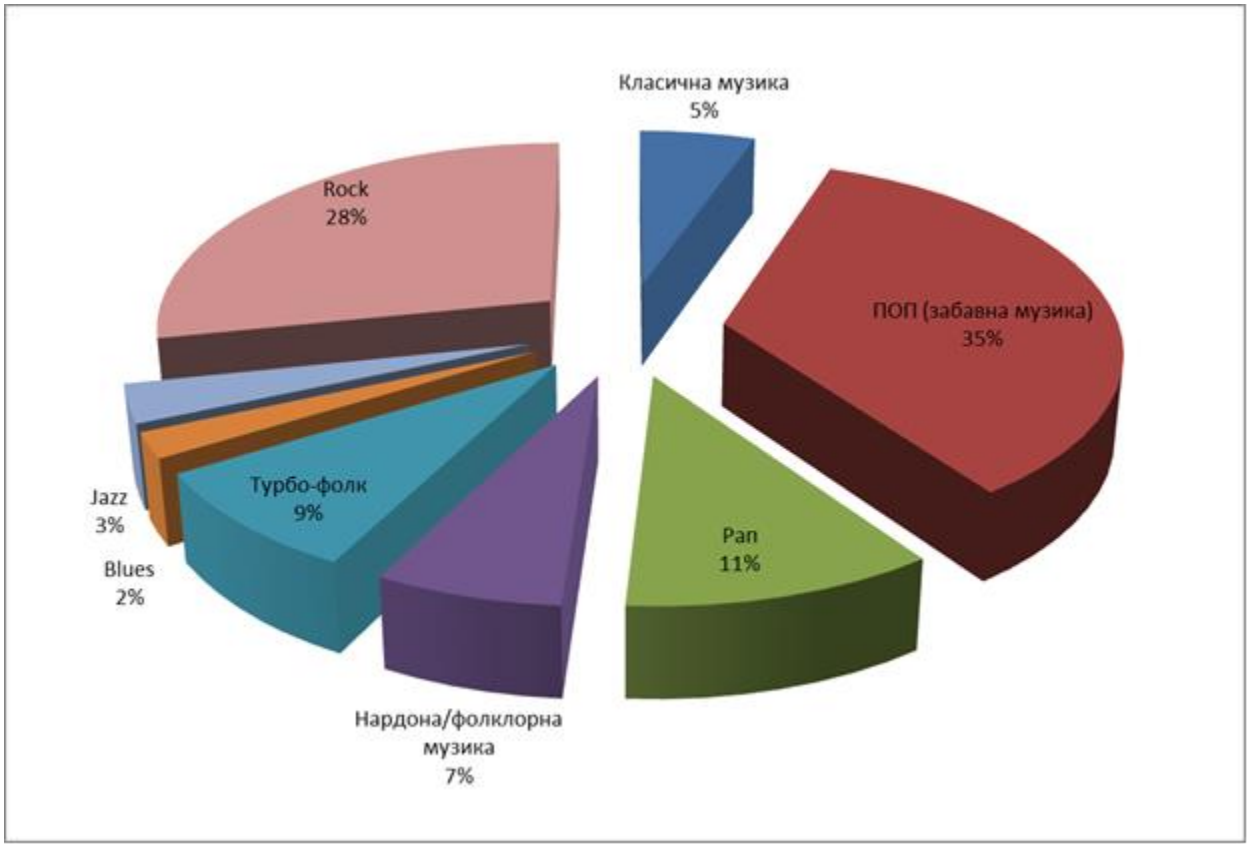


График 7. Приказ на примерокот според жанрот на музика кој се слуша

На дадениот графикон 7, прикажани се добиените резултати кои се однесуваат на жанрот кој го слуша испитуваната популација. Според испитаниците, 5% слушаат класична музика, 35% слушаат ПОП забавна музика, 11% слушаат Рап, народна, односно фолклорна музика слушаат 7%, турбо фолк слушаат 9%, блуз слушаат 2%, џез слушаат 3“, а 28% од испитуваната популација се изјасниле дека слушаат рок.

На следниот графикон 8, прикажани се добиените резултати од страна на испитаниците во кој процентуално се прикажани нивните ставови за тоа која музика буди негативни емоции. Според резултатите, за 3% од испитаниците тоа е класичната музика, 27% се изјасниле дека тоа е поп музиката, 15% рап, 7% навеле дека тоа е народната односно фолклорната музика, кај 32% станува збор за турбо фолкот, 2% блуз музиката, 6% џезот и 8% рок мусиката буди негативни емоции кај испитаниците.

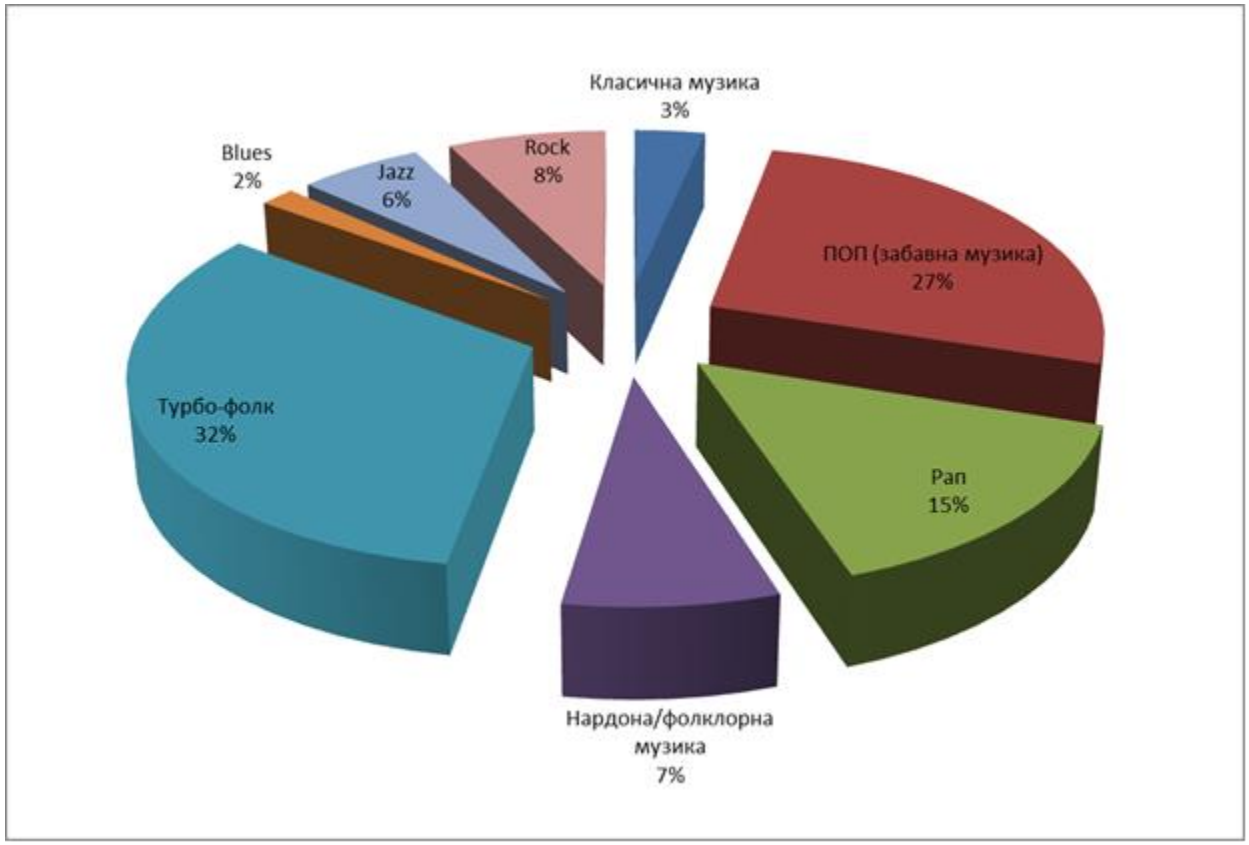


График 8. Приказ на примерокот според жанрот на музика кој буди негативни емоции

На последниот графикон од овој дел на истражувањето, даден е приказ на примерокот според жанрот на музика кој буди позитивни емоции. Според испитаниците, следните жанрови будат позитивни емоции кај нив: класична музика 24%, поп забавна музика 19%, рап 10%, народна, односно фолклорна музика, турбо фолк и блуз се опфатени со 4%, понатаму следниот жанр кој буди позитивни емоции кај испитаниците е џезот со 6%, па следува рок музиката со 29% од вкупниот број на испитаници кои беа опфатени со истражуваната популација, односно вкупниот примерок на испитаници.

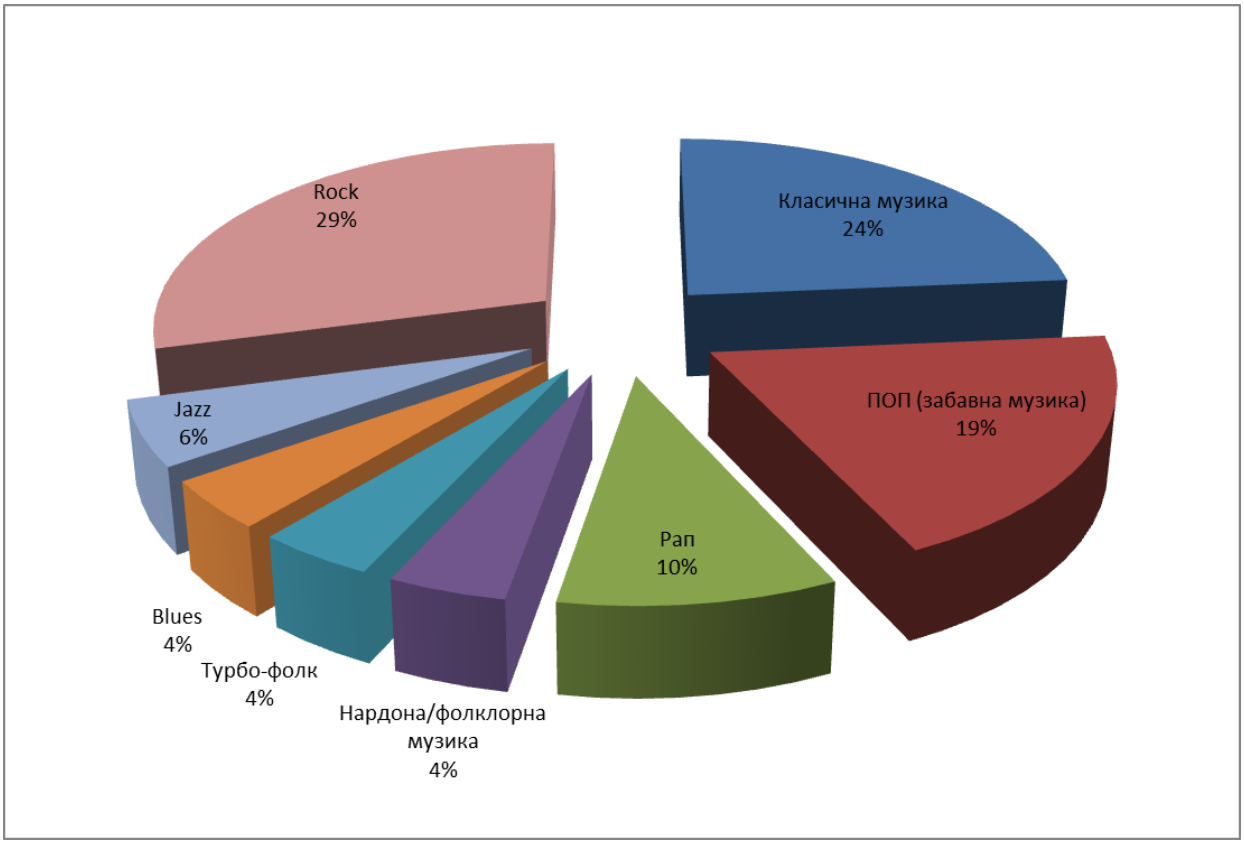


График 9. Приказ на примерокот според жанрот на музика кој буди позитивни емоции

По прикажувањето на демографските податоци, во делот 2 кој следува, насловен како „Резултати“, прикажани се табеларно резултатите на испитаниците за испитуваните варијабли, и истите се соодветно објаснети.

2. РЕЗУЛТАТИ

Во табелите кои се прикажани во продолжение, дадени се резултатите на испитаниците за испитуваните варијабли.

За да може да се одогвори на проблемот на ова истражување, односно да испитаме дали постои влијание на музиката врз регулацијата на емоционалната состојба на човекот, спроведена е соодветна анализа, преку прикажување на наодите од дескриптивната статистика.

Наоди од дескриптивна статистика

Табела 1. Податоци од дескриптивните статистици за варијаблата емоционална интелигенција

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Emocionalna inteligencija	88	94	139	113,02	9,052	,303	,257	,111	,508
Valid N (listwise)	88								

Во Табела 1 се прикажани дескриптивните статистици за варијаблата емоционална интелигенција. Вредноста на просечната емоционална интелигенција на испитаниците изнесува M=113,o2, а вредноста на стандардната девијација изнесува SD= 9, o52, што укажува дека нема големо просечно отстапување од аритметичката средина.

Скјунесот кој претставува искрививање на дистрибуцијата по хоризонталната оска (x-оската), т.е. колку се разликува од нормалната дистрибуција, не надминува +/-1 за емоционалната интелигенција е со позитивна вредност Skj= .303, што значи дека повеќето испитаници се концентрирани на левата страна на дистрибуцијата, односно имаат помал скор од аритметичката средина.

Куртозис којшто претставува колку дистрибуцијата отстапува од нормалната дистрибуција по вертикала (у-оската), исто така не надминува +/-1, изнесува .111 и укажува дека дистибуцијата е лептокуртична, односно дека најголем дел од испитаниците се концентрирани околу аритметичката средина (График 10).

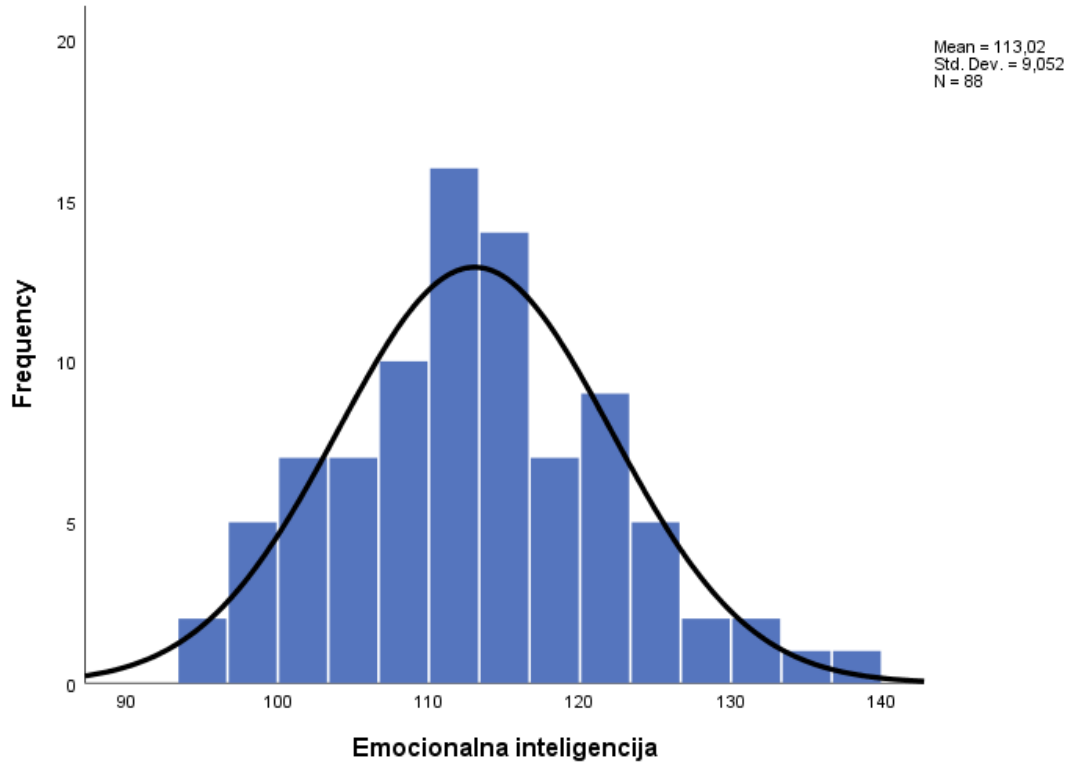


График 10. Дистрибуција на емоционалната интелигенција споредено со нормална дистрибуција

Табела 2. Податоци од дескриптивните статистици за варијаблата музика

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Музика	88	41	153	105,74	23,020	-,242)	,257	-,022)	,508
Valid N (listwise)	88								

Во Табела 2 се прикажани дескриптивните статистици за варијаблата музика. Вредноста на просечната музика на испитаниците изнесува M=105,74, а вредноста на стандардната девијација изнесува SD= 23,020, што укажува дека нема поголемо просечно отстапување од аритметичката средина.

Скјунесот кој претставува искрививање на дистрибуцијата по хоризонталната оска (x-оската), т.е. колку се разликува од нормалната дистрибуција, не надминува +/-1 за емоционалната интелигенција е со позитивна вредност Skew.= -.242, што значи дека повеќето испитаници се концентрирани на десната страна на дистрибуцијата, односно имаат поголем скор од аритметичката средина.

Куртозис којшто претставува колку дистрибуцијата отстапува од нормалната дистрибуција по вертикала (y-оската), исто така не надминува +/-1, изнесува -.022и укажува дека дистибуцијата е платикуртична, односно дека најголем дел од испитаниците се распрскани по целата дистрибуција (График 11).

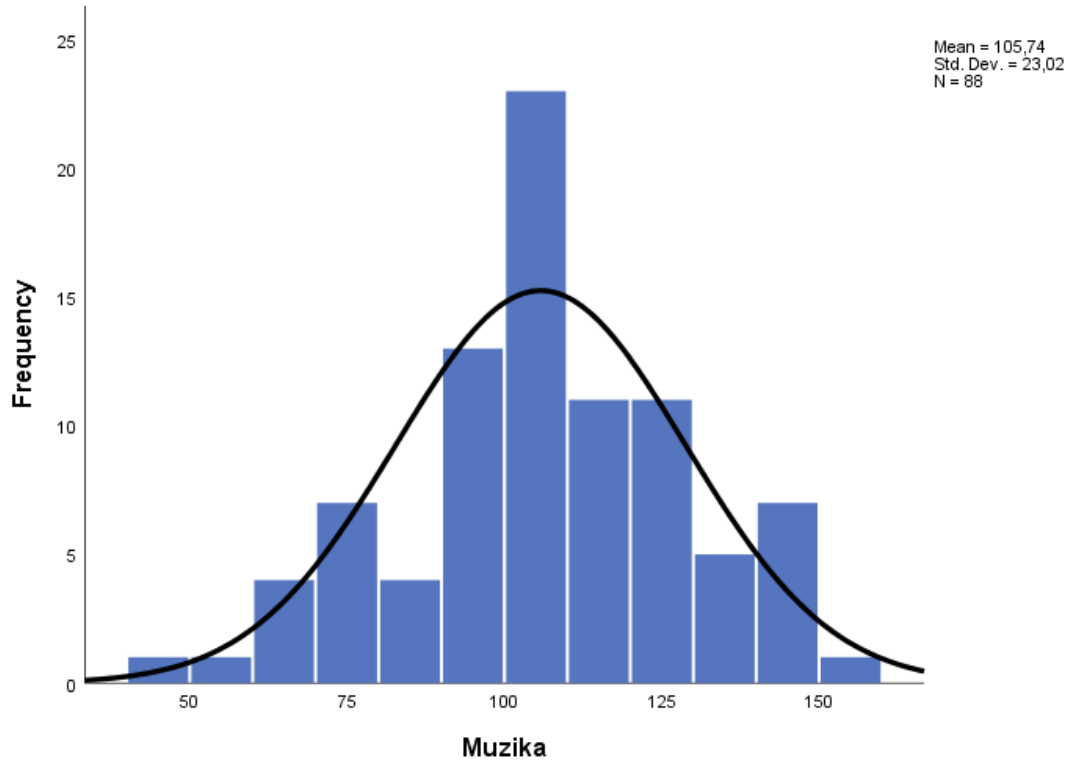


График 11. Дистрибуција на варијаблата музика споредено со нормална дистрибуција

Наоди од тестирањето на хипотезите

Табела 3. Корелација меѓу варијаблите емоционалната интелигенција и музика

Correlations

		Емоционална интелигенција	Музика
Емоционална интелигенција	Pearson Correlation	1	,354**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	88	85
Музика	Pearson Correlation	,354**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	85	88

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Според резултатите од Табела 3, постои средна позитивна корелација меѓу варијаблите емоционална интелигенција и музика. Коефициентот на корелација изнесува r= .354, p < .001, од каде што можеме да заклучиме дека постои значајна статистичка поврзаност помеѓу варијаблите.

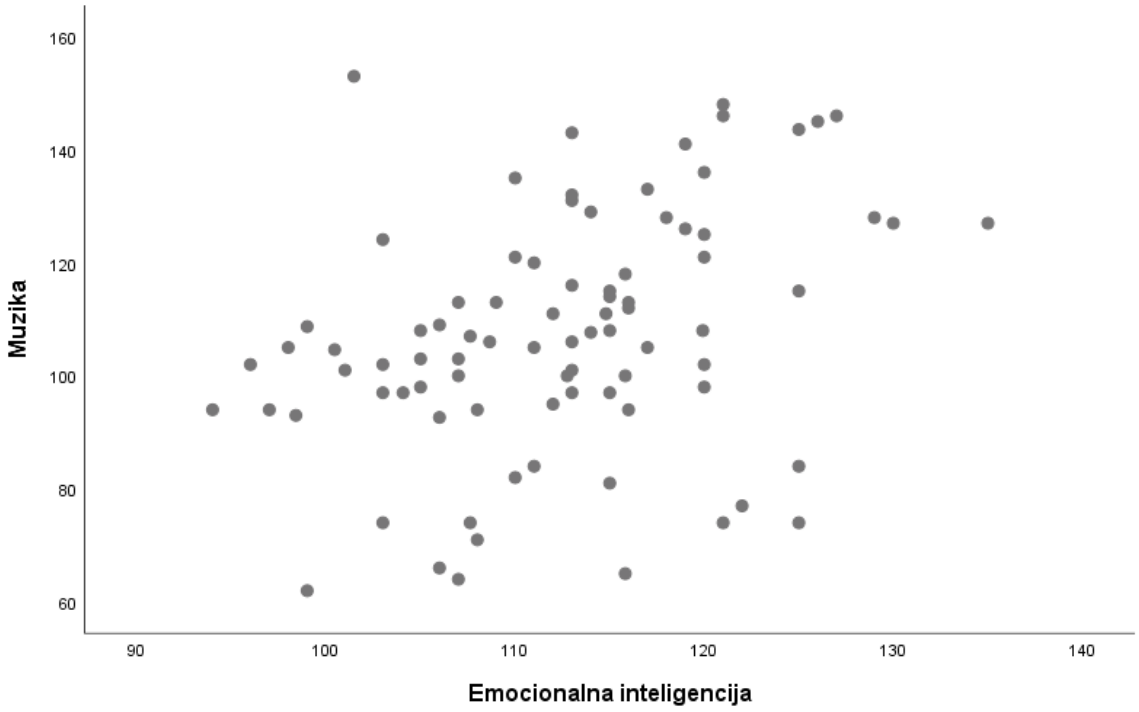


График 12. Корелација меѓу варијаблите емоционалната интелигенција и музика

На График 3 е претставена корелацијата меѓу емоционалната интелигенција и музиката, односно двете варијабли се движат во иста насока, каде што на x – оската се наоѓаат постигнувањата за емоционалната интелигенција, а на y – оската постигнувањата на варијаблата музика.

Табела 4. Дескриптивни статистици на мажите и жените за варијаблата емоционална интелигенција

Group Statistics

	Пол	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Емоционална интелигенција	мажи	19	111,03	10,675	2,449
	жени	66	113,69	8,672	1,067

Просечната вредност на емоционалната интелигенција за жените изнесува M=113,03, додека за мажите е 111,03. Стандардното отстапување кај мажите SD=10,675 е поголемо од SD=8.672 кај жените.

Табела 5. t - тест за одредување разлики помеѓу мажите и жените во однос на емоционалната интелигенција

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Емоционална интелигенција	Equal variances assumed	,499	,482	-1,118)	83	,267	-2,661)	2,381	-7,396)	2,074
	Equal variances not assumed			-,996)	25,238	,329	-2,661)	2,671	-8,160)	2,839

Во Табела 5 е претставен t-тест за емоционалната интелигенција кај мажите и жените. Бидејќи нивото на значајност во Levene's Test for Equality of Variances изнасува 0,482 се претпоставува дека варијансите се хомогени (0,482>0.05). Вредоста на t=(-1,118, df=83, p>0.05), што значи дека не е статистички значаен, односно дека мажите и жените не се разликуваат значајно во однос на емоционалната интелигенција.

Табела 6. Дескриптивни статистици на мажите и жените за варијаблата музика

Group Statistics

	Пол	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Музика	мажи	19	103,86	20,783	4,768
	жени	64	108,17	22,498	2,812

Просечната вредност на варијаблата музика кај мажите изнесува M=103,86, додека кај жените M=108,17, при што кај жените се забележува поголемо стандардно отстапување SD=22.498, за разлика од SD=20,783 кај мажите.

Табела 7. t - тест за одредување разлики помеѓу мажите и жените во однос на варијаблата музика

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Muzika	Equal variances assumed	,698	,406	-,746)	81	,458	-4,311)	5,781	-15,814)	7,192
	Equal variances not assumed			-,779)	31,609	,442	-4,311)	5,536	-15,593)	6,970

Во Табела 7 е претставен t-тест за варијаблата музика кај мажите и жените. Бидејќи нивото на значајност во Levene's Test for Equality of Variances изнасува 0,406 се претпоставува дека варијансите се хомогени (0,406>0.05). Вредоста на t= (-0.746, df=81, p>0.05), што значи дека не е статистички значаен, односно дека мажите и жените не се разликуваат значајно во однос на варијаблата музика.

Табела 8. X^2 - тест помеѓу полот и жанр кој буди позитивни емоции

Crosstab

			Жанр кој будипозитивни емоции								
			pop	rok	narodna	bluz	turbo folk	jezz	klasicna	rap	Total
Пол	мажи	Count	5	5	1	0	0	1	4	4	20
		% within Пол	25,0%	25,0%	5,0%	0,0%	0,0%	5,0%	20,0%	20,0%	100,0%
		% within Жанр кој будипозитивни емоции	15,2%	23,8%	33,3%	0,0%	0,0%	25,0%	23,5%	57,1%	22,2%
	жени	Count	28	16	2	3	2	3	13	2	69
		% within Пол	40,6%	23,2%	2,9%	4,3%	2,9%	4,3%	18,8%	2,9%	100,0%
		% within Жанр кој будипозитивни емоции	84,8%	76,2%	66,7%	100,0%	100,0%	75,0%	76,5%	28,6%	76,7%
	3	Count	0	0	0	0	0	0	0	1	1
		% within Пол	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
		% within Жанр кој будипозитивни емоции	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	14,3%	1,1%
Total		Count	33	21	3	3	2	4	17	7	90
		% within Пол	36,7%	23,3%	3,3%	3,3%	2,2%	4,4%	18,9%	7,8%	100,0%
		% within Жанр кој будипозитивни емоции	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Табела 9. Резултати од X^2 тестот

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	20,566[a]	14	,113
Likelihood Ratio	14,458	14	,416
Linear-by-Linear Association	1,115	1	,291
N of Valid Cases	90		

a. 19 cells (79,2%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,02.

Добиениот резултат прикажан во Табела 9, $X^2(14; N=90)=0,113$; $p>0.05$, покажува дека префериранот жанр кој буди позитивни емоции статистички е независен од класификацијата според полот.

Табела 10. X^2 - тест помеѓу полот и жанр кој буди негативни емоции

Crosstab

			Жанр кој буди негативни емоции							
			rok	narodna	bluz	turbo folk	jezz	klasicna	rap	Total
Пол	мажи	Count	2	1	0	10	0	1	4	18
		% within Пол	11,1%	5,6%	0,0%	55,6%	0,0%	5,6%	22,2%	100,0%
		% within Жанр кој буди негативни емоции	25,0%	12,5%	0,0%	25,6%	0,0%	25,0%	22,2%	20,9%
	жени	Count	6	7	2	28	7	3	14	67
		% within Пол	9,0%	10,4%	3,0%	41,8%	10,4%	4,5%	20,9%	100,0%
		% within Жанр кој буди негативни емоции	75,0%	87,5%	100,0%	71,8%	100,0%	75,0%	77,8%	77,9%
	3	Count	0	0	0	1	0	0	0	1
		% within Пол	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% within Жанр кој буди негативни емоции	0,0%	0,0%	0,0%	2,6%	0,0%	0,0%	0,0%	1,2%
Total		Count	8	8	2	39	7	4	18	86
		% within Пол	9,3%	9,3%	2,3%	45,3%	8,1%	4,7%	20,9%	100,0%
		% within Жанр кој буди негативни емоции	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Табела 11. Резултати од X^2 тестот

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	4,742[a]	12	,966
Likelihood Ratio	6,969	12	,860
Linear-by-Linear Association	,008	1	,927
N of Valid Cases	86		

a. 15 cells (71,4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,02.

Добиениот резултат прикажан во Табела 9, $X^2(12; N=86)=0,966$; $p>0.05$, покажува дека преферираниот жанр кој буди негативни емоции статистички е независен од класификацијата според полот.

ДЕЛ IV. ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Во ова истражување се обидовме да ги испитаме дали слушањето на музика, односно дали музиката влијае врз (регулирање на) емоционалната состојба на човекот. Исто така, се обидовме да утврдиме дали со подолготајното слушање на музика се подобрува емоционалната состојба, понатаму, дали слушањето музика има поголемо влијание врз емоционалната состојба кај жените во споредба со мажите, како и да да испитаме дали жанрот кој буди позитивни емоции зависи од полот и дали жанрот кој буди негативни емоции зависи од полот. По завршувањето на сите фази на научното истражување, согласно целите на испитувањето кај примерокот на испитаници, со помош на инструментите Прашалник за музика - Скала за регулирање на расположението со музика, Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR) и Тест за емоционална интелигенција, Emotional Intelligence Test, се добија следниве сознанија:

- ✓ Вредноста на просечната емоционална интелигенција на испитаниците изнесува M=113,o2, а вредноста на стандардната девијација изнесува SD= 9, o52, што укажува дека нема големо просечно отстапување од аритметичката средина.
- ✓ Вредноста на просечната музика на испитаниците изнесува M=105,74, а вредноста на стандардната девијација изнесува SD= 23,020, што укажува дека нема поголемо просечно отстапување од аритметичката средина.
- ✓ Според добиените наоди од тестирањето на хипотезите, се заклучува дека постои средна позитивна корелација меѓу варијаблите емоционална интелигенција и музика. Коефициентот на корелација изнесува r= .354, p < .001, од каде што можеме да заклучиме дека постои значајна статистичка поврзаност помеѓу варијаблите.
- ✓ Според добиените наоди за претставена корелацијата меѓу емоционалната интелигенција и музиката, односно двете варијабли се движат во иста насока, каде што на x – оската се наоѓаат постигнувањата за емоционалната интелигенција, а на

у – оската постигнувањата на варијаблата музика. Просечната вредност на емоционалната интелигенција за жените изнесува M=113,03, додека за мажите е 111,03. Стандардното отстапување кај мажите SD=10,675 е поголемо од SD=8.672 кај жените.

- ✓ Според спроведениот t-тест за емоционалната интелигенција кај мажите и жените, нивото на значајност во Levene's Test for Equality of Variances изнесува 0,482 и се претпоставува дека варијансите се хомогени (0,482>0.05). Вредоста на t=(-1,118, df=83, p>0.05), што значи дека не е статистички значаен, односно дека мажите и жените не се разликуваат значајно во однос на емоционалната интелигенција.

- ✓ Просечната вредност на варијаблата музика кај мажите изнесува M=103,86, додека кај жените M=108,17, при што кај жените се забележува поголемо стандардно отстапување SD=22.498, за разлика од SD=20,783 кај мажите.

- ✓ Според спроведениот t-тест за варијаблата музика кај мажите и жените, нивото на значајност во Levene's Test for Equality of Variances изнесува 0,406 и се претпоставува дека варијансите се хомогени (0,406>0.05). Вредоста на t= (-0.746, df=81, p>0.05), што значи дека не е статистички значаен, односно дека мажите и жените не се разликуваат значајно во однос на варијаблата музика.

- ✓ Добиените резултати $X^2(14; N=90)=0,113$; p>0.05, покажуваат дека преферираниот жанр кој буди позитивни емоции статистички е независен од класификацијата според полот.

- ✓ Добиените резултати $X^2(12; N=86)=0,966$; p>0.05, покажуваат дека преферираниот жанр кој буди негативни емоции статистички е независен од класификацијата според полот.

Од севкупно презентираното во магистерскиот труд, може да се заклучи дека детето не доаѓа на свет со одредени или готови музички способности, туку носи само диспозиции за психофизички развој. За развој на диспозициите потребни се адекватни услови.

Музичките способности не се развиваат сами по себе, туку со делување на стимулативна средина односно со соодветни музички активности со кои се влијае на природниот развој на музичките способности и музичкиот слух. Притоа многу значајно е музичките активности да бидат правилно организирани и водени. Доколку сте свесни за тоа низ што минувате, би биле во подобра позиција да ги разберете другите и да влијаете врз луѓето околу вас. Исто така, значи дека сте свесни за вашите предности и слабости. Кога доживувате гнев, задржете го тоа чувтсво и размислете за тоа што ве натерало да бидете толку лути. Запишуањто на тие чувства помага.

Емоционалната интелигенција се однесува на способноста на една личност да управува и контролира неговите емоции и да има способност да ги контролира емоциите на другите. Со други зборови, тие можат да влијаат врз емоциите на другите луѓе исто така. Емоционалната интелигенција е многу важна вештина во лидерството, а вклучува самосвесност, самоконтрола, мотивација, емпатија и социјални вештини.

Емоционалната интелигенција честопати се претставува како апсолутен клуч за успех во сите области на животот: на училиште, на работа, во врски. Сите модели на емоционална интелигенција се критикуваат за прилично произволно додавање на компонентите на нив. И иако нема сомнение дека сите овие компоненти навистина влијаат на успехот на една личност во животот и особено во кариерата, да се претстави ова како научна теорија, неопходно е да се воспостави јасен принцип врз основа на кој може да се структурира концептот на емоционална интелигенција, а во отсуство на овој принцип концептот на емоционална интелигенција се претвора само во произволен сет на фактори кои влијаат врз човековиот живот.

Емоционалните процеси во терапијата со музика ги презентираат научните и уметничките димензии на емоциите и ги истражуваат начините на кои музикотерапевтите можат да станат по „фокусирани на емоции“ во нивната работа. Музикотерапијата е психотерапевтски метод што ја користи музиката како средство за корекција.

Бројни методи на музичка терапија предвидуваат холистичка и изолирана употреба на музика како главен и водечки фактор на влијание (слушање музички дела,

индивидуална и групна музичка игра) и додавање на други корективни техники за подобрување на нивното влијание и зголемување на ефикасноста.

Влијанието на музиката врз човечкото тело и свеста е многу големо. Докажано е дека музиката помага да се зголеми емоционалната активност на една личност. Перцепцијата за музиката е тесно поврзана со менталните процеси, односно бара внимание, набљудување, брзина. Музиката, согледана од аудитивниот рецептор, влијае на општата состојба на целиот организам, предизвикува реакции поврзани со промени во циркулацијата на крвта, дишењето. Главните компоненти на музиката влијаат врз нас: ритам, хармонија и мелодија. Благодарение на овие компоненти, музиката е лек што се слуша, а музикотерапијата е еден од ефикасните методи за регулирање на човечките емоции.

Силата на музиката лежи во фактот дека нејзиното влијание врз регулирањето на емоционалната состојба на човекот е одредено од неговата психо - емоционална состојба. Таа е во состојба позитивно да влијае и да ја направи личноста посреќна ако е во склад со оваа состојба. Многу е важно да се создаде психолошка удобност додека се слуша музиката и ефектот на присуството.

Изборот на музика е важна компонента во музикотерапијата. Комплексноста на изборот е дека музичкото парче носи комплексен сет на различни емоции и нивни нијанси. Човекот не само што мора да биде добар познавач на музиката, туку и да може длабоко да ја чувствува и доживее музиката.

Се препорачува да се слуша музика од Волфганг Амадеус Моцарт и Лудвиг ван Бетовен за да „одржат добро расположение“. Музикотерапијата придонесува за формирање на карактер, норми на однесување, го збогатува внатрешниот свет на личноста со живописни искуства, негува љубов кон музичката уметност, формира морални квалитети и естетски став кон околината. Сумирајќи го горенаведеното, треба да се напомене дека музикотерапија е важна компонента на развојот на секоја личност, бидејќи носи позитивни работи и во животот и во внатрешниот свет на сите. Музиката, со својот

ритам, мелодија, разновидност, пренесува бесконечен спектар на чувства и расположенија, има лековито дејство врз психолошкото здравје на сите нас.

Ограничувања во истражувањето

Иако ова истражување, прво од овој вид на нашата територија, кое ги поврзува музиката и нејзиното влијание врз регулацијата на емоционалната состојба кај луѓето, истото, е од големо значење и претставува реална основа за понатамошни посериозни истражувања. Сепак, постојат и одредени ограничувања кои влијаат на добиените резултати. Истражувањето беше спроведено на релативно мал број испитаници, но сепак претставува пригоден примерок во услови на (пост)пандемија. Спроведените рестриктивни мерки во поголема или помала мера влијаеа на можноста и достапноста на поголем број испитаници. Во ова истражување не беа предвидени и некои други, можни релевантни варијабли (социјалниот статус итн).

Препораки за користење на резултатите од истражувањето

Користењето на добиените резултати е дозволено само во рамките на идни истражувања кои се поврзани со дадената тема на истражување, како и при испитување на одредени претпоставки за кои се смета дека овие резултати дваат одредена насока за испитување на истите. При нивното користење, задолжително да се наведе (коректно) изворот, а и да се има предвид дека примерокот на испитаници не е репрезентативен.

Потреба од понатамошни истражувања

Имајќи пртедвид дека добиените податоци од пригодниот примерок не се репрезентативни и не може да се генерализираат на целата популација во државата, при евентуални понатамошни истражувања, потребно е истите да се спроведат на репрезентативен примерок, со цел за да се генерализираат на одредена популација. При таквите понатамошни истражувања, пожелно би било да бидат опфатени уште повеќе варијабли, а може и да се направи анализа и за влијанието на музиката врз расположението на човекот, нивото на среќа, како и врз општата психо-физичка состојба.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

Agboola, D.I., Evans, H., (2015), The relationship between anxiety and academic performance of postgraduate international students in a British University: A cross-sectional quantitative design. Science Journal of Public Health, 3(3), 331-338

Bernard, B. (2004). Resiliency: What we have learned? San Francisco, CA: WestEd Regional Educational Laboratory.; Fozder, B.I., Kumar, L.S., (2007), Mobile learning and student retention. International Review of Research in Open and Distance Learning, 8(2), 1-18.

Berezin, F.B., (1988), Psihicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka 01-Jan-1988. Cultural-historical psychology, N 1-3.

Божович, Л.И., (2006), Речь и практическая интеллектуальная деятельность ребёнка (экспериментально теоретическое исследование). Культурно-историческая психология.

Dowling, W.J., (2002), The development of music perception and cognition. Foundations of Cognitive Psychology: Core Reading, p. 481-502

Донева, О.В., (2014), Критерии сформированности социальной ответственности студентов вуза, Фундаментальные исследования, № 3, часть 3, 580-584

Gabrielsson, A., Lindstrom, E., (2001). The influence of musical structure on emotional expression, Music and Emotion: Theory and Research: 223–243.

Gibbs, G., Habeshaw, S., & Habeshaw, T. (1989). Preparing to teach. Bristol: Technical Educational Services Ltd

Hercigonja, Z., Emocionalna inteligencija u odgoju I obrazovanju, 2018

Hewitt, J.P., (2009), Oxford Handbook of Positive Psychology, Oxford University Press, p. 217–224

Helmholtz, H., (1863), Die Lehre von den Tonempfindungen als physiologische Grundlage für die Theorie der Musik. Braunschweig; Учение о слуховых ощущениях как физиологическая основа для теории музыки. СПб., 1875 (перевод М. О. Петухова)

Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. Personality and Individual Differences, 37, 129-145

Kaschub M., (2002), Defining Emotional Intelligence in Music Education, Arts Education Policy Review 103(5): 9-15

Котевска, Д.М., Кеверески, Љ., (2017), Емоционалната интелигенција нова визија во лидерството, Култура, Скопје

Кирхера, А., (1977), Musurgia universali, (О Звуке и Музыке) в том числе описывается теория аффектов. Воронеж: Издательство НПО МОДЭК

Larsen, J.T., Stastny, B.J., (2011), It's a bittersweet symphony: Simultaneously mixed emotional responses to music with conflicting cues., Emotion.

Mirkovič-Radoš, K., (1996), Psihologija muzike. Zavod za udžbenike I nastavna sretstva, Beograd

Muhammad, A., Saghir, A., (2019), Exploration of Anxiety Factors among Students of Distance Learning: A Case Study of Allama Iqbal Open University, Bulletin of Education and Research August 2019, Vol. 41, No. 2

Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.,R., Cherkasskiy, L., (2018), Emocional intelligence, Chapter 26, Foundations of Cognitive Psychology: Core Reading

Mirkovič-Radoš, K., (1996), Psihologija muzike. Zavod za udžbenike I nastavna sretstva, Beograd

Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Маслоу, А.Г., (1999), Мотивация и личность, СПб, Евразия, 478 с.

Немов, Р.С., (2004), Психология. Книга 1. Общие основы психологии, Немов, Р.С., ВЛАДОС.

Прихожан, А.М., (2000), Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика, Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО МОДЭК, 304 с.

Levinson, J., (2003), Musical Thinking, Journal of Music and Meaning, vol. 1, section 2

Овчинникова, Т., (2004), Музыка для здоровья, СПб.: Союз художников, Москва

Pellitteri J., (2009), Emotional process in Music Therapy, Barcelona Publishers, Gilsum, NH

Revesz, G., (1946), Einführung in die Musikpsychologie, Bern.

Rigg, M., (1937), Music and Emotion, Journal of Experimental Psychology. Vol. 21: 223-229.

Smith, M., K., (2002) „Howard Gardner and multiple intelligences“, The Encyclopedia of Informal Education.

Saarikallio, S. (2012). Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR, M-MMR) [Database record]. APA PsycTests.

Saddington, J. A. (1992). Learner experience: A rich resource for learning. In J. Mulligan & C. Griffin (Eds.), Empowerment through experiential learning: Explorations of good practice. Bristol, PA: Kogan Page.

Rogers C., (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework. In (ed.) S. Koch, Psychology: A Study of a Science. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context. New York: McGraw Hill

Smith, E.R., Mackie, D.M., (2007), Social Psychology, 3rd ed., Hove: Psychology Press, 79

Smith, M.K., (2002), Howard Gardner and multiple intelligences, The Encyclopedia of Informal Education, p.302, V. 8

Сохор, А.Н., (1976), Музыка - Музыкальная энциклопедия, Т.3.М., стлб.730.

Сост. М.С., Старчеус. М., (1992), Музыкальная психология, Хрестоматия, Одеса.

Жавинина, О.., Зац, Л., (2003), Музыкальное воспитание: поиски и находки, Искусство в школе, No. 5

Яковенко, Т.Е., (2004), Музыка и здоровье человека: Фестиваль педагогических идей “Открытый урок”. - М.: Первое сентября, Чистые пруды

Шанских, Г., (2003), Музыка как средство коррекционной работы, Искусство в школе, Москва.

Вундт, В., (1880-1881), Основания физиологической психологии, тт. 1–2. СПб.

Takšić, V., (2002), Upitnici emocionalne inteligencije (kompetentnosti) UEK, Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Zadar: Filozofski fakultet u Zadru

Таневски, Т., (2013), Потреба од индивидуализиран музикотерапевтски профил во образовниот процес, УКИМ, Скопје.

ПРИЛОГ – ИНСТРУМЕНТИ

Прашалник за демографски податоци

1. Пол

Машки

Женски

Одбивам да одговорам

2. Возраст

Од 16 до 20 години

Од 21 до 23 години

Од 24 до 26 години

Над 27 години

3. Брачна состојба

Во врска

Во брак

Во заедница со партнер/партнерка

Разведен/разведена

Слободен/слободна

Друго

4. Образование

Основно образование

Средно образование

Високо образование (дипломски студии)

Високо образование (последиплимски студии)

Уште студирам

Друго

5. Занимање

Ученик/ученичка

Студент/ка

Вработен/а

Невработен/а

Друго

6. Како музиката влијае врз расположението

Лошо

Непријатно

Добро

Пријатни

Не чувствувам ништо

7. Жанр на музика кој го слушате

Класична музика

ПОП забавна музика

Рап музика

Народна/фолклорна музика

Турбо фолк

Блуз

Џез

Рок

8. Музика која ви буди негативни емоции

Класична музика

ПОП забавна музика

Рап музика

Народна/фолклорна музика

Турбо фолк

Блуз

Џез

Рок

9. Музика која ви буди позитивни емоции

Класична музика

ПОП забавна музика

Рап музика

Народна/фолклорна музика

Турбо фолк

Блуз

Џез

Рок

Emotional Intelligence Test / Тест за емоционална интелигенција.

1. Доброто расположение можам да го задржам и кога ќе ми се случи нешто лошо

1 2 3 4 5

2. Скоро секогаш можам со зборови да ги опишам сопствените чувства и емоции

1 2 3 4 5

3. И кога мојата околина е лошо расположена, можам да го задржам доброто расположение

1 2 3 4 5

4. Од непријатните искуства учам како во иднина не треба да се однесувам

1 2 3 4 5

5. Кога ќе ме пофали(награди) некој, работам со поголема волја

1 2 3 4 5

6. Кога не ми одговара нешто, тоа одма и го покажувам

1 2 3 4 5

7. Кога некоја особа ми се допаѓа, ќе направам се за и јас да и се допаднам

1 2 3 4 5

8. Кога сум добро расположен(а), тешко е да ме онерасположат

1 2 3 4 5

9. Кога сум добро расположен(а), секој проблем ми изгледа лесно решлив

1 2 3 4 5

10. Кога сум со особа која ме цени, внимавам како ќе се однесувам

1 2 3 4 5

11. Кога се чувствувам среќно и расположено, тогаш најдобро учам и памтам

1 2 3 4 5

12. Кога ќе се заинатам, ќе го решам и наизглед нерешливиот проблем

1 2 3 4 5

13. Кога ќе сретнам некој познаник, веднаш препознавам како е расположен

1 2 3 4 5

14. Кога гледам некој како се чувствува, обично знам што му се случило

1 2 3 4 5

15. Кај пријателот можам да разликувам кога е тажен, а кога е разочаран

1 2 3 4 5

16. Лесно ќе смислам начин како да и пријдам на особата која ми се допаѓа

1 2 3 4 5

17. Лесно можам да ги набројам емоциите кој во моментот ги доживувам

1 2 3 4 5

18. Лесно ја приметувам промената на расположението кај својот пријател

1 2 3 4 5

19. Лесно можам да смислам како ќе го израдувам пријателот на кого му одам на роденден

1 2 3 4 5

20. Лесно го уверувам пријателот дека нема причина за загриженост

1 2 3 4 5

21. Можам добро да ги изразам својте емоции

1 2 3 4 5

22. Можам да опишам како се чувствувам

1 2 3 4 5

23. Можам да ја опишам својата сегашна состојба

1 2 3 4 5

24. Можам да кажам дека знам многу за својата емоционална состојба

1 2 3 4 5

25. Можам точно да ги погодам емоциите на некоја особа, доколку ја набљудувам во друштво

1 2 3 4 5

26. Можам да забележам кога некој се чувствува беспомошно

1 2 3 4 5

27. Моето однесување ја одразува мојата внатрешна емоционалана состојба

1 2 3 4 5

28. На мене секогаш ми се приметува како сум расположен(а)

1 2 3 4 5

29. Настојувам да ги ублажам непријатните емоции, а да ги засилам позитивните

1 2 3 4 5

30. Нема ништо лошо во тоа како јас обично се чувствувам

1 2 3 4 5

31. Кога морам нешто да завршам, подобро тоа да го направам, отколку да мислам на тоа

1 2 3 4 5

32. Обично ми е јасно зошто лошо се чувствувам

1 2 3 4 5

33. Се обидувам да одржам добро расположение

1 2 3 4 5

34. Врз основа на изгледот на лицето можам да препознаам нечии чувства

1 2 3 4 5

35. Ја препознавам прикриената љубомора кај своите пријатели

1 2 3 4 5

36. Приметувам кога некој настојува да го прикрие лошото расположение

1 2 3 4 5

37. Приметувам кога некој чувствува вина

1 2 3 4 5

38. Приметувам кога некој ги прикрива својте вистински чувства

1 2 3 4 5

39. Приметувам кога некој се чувствува потиштено

1 2 3 4 5

40. Што се однесува до мене, потполно е во ред да се чувствувам вака

1 2 3 4 5

41. Најчесто ми било лесно да ги изразам симпатиите према особата од спротивниот пол

1 2 3 4 5

42. Приметувам кога некој се однесува различно од тоа како е расположен

1 2 3 4 5

43. Повеќето свои чувства лесно можам да ги именувам

1 2 3 4 5

44. Повеќето свои чувства можам да ги препознаам

1 2 3 4 5

45. Знам како можам пријатно да го изненадам секој свој пријател

1 2 3 4 5

Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR) /Скала за регулирање на расположението со музика

1. Кога сум зафатен низ дома, а никој друг не е наоколу, сакам да има малку музика во позадина

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

2. Кога излегувам (на пример на училиште, хоби или забава), слушам музика за да се подигнам во вистинското расположение

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

3. Слушам музика за да ми биде попријатно чистењето и другите домашни работи

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

4. Обично пуштам музика во позаднина за да ја направам атмосферата попријатна

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

5. Кога сум уморен, се одморам слушајќи музика

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

6. Слушањето музика не ми помага да се опуштам

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

7. Слушам музика за да живнам по тежок ден

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

8. Кога сум исцрпен/а ; изморен/а, слушам музика за да живнам

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

9. Кога сум исцрпен/а. изморен/а , добивам нова енергија од музиката

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

10. Слушам музика за да добијам простор за дишење кога имам напорен ден

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

11. Слушањето музика ми помага да се опуштам

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

12. Се чувствувам фантастично ставајќи ја мојата душа целосно во музиката

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

13. Музиката ми понуди прекрасни искуства

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

14. Музиката ми нуди незаборавни моменти

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

15. Музиката не предизвикува силни емотивни искуства во мене

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

16. Сакам да слушам музика која буди чувства во мене

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

17. Сакам да ја чувствувам музиката во целото тело

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

18. Понекогаш музиката е толку прекрасна што предизвикува ежење на рацете и целото тело (во позитивна смисла)

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

19. Кога стресните мисли постојано ми се вртат во главата, слушам музика да се чуствувам подобро

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

20. За мене музиката е начин да заборавам на моите грижи

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

21. Слушањето музика помага да се блокираат вознемирувачките фактори од мојот ум

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

22. Кога се чувствувам лошо, се обидувам да се порасположам со тоа што ќе се вклучам во некоја убава активност поврзана со музика

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

23. Не можам да ги тргнам грижите настрана со помош на музиката

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

24. Кога се лутам, го испуштам мојот гнев слушајќи музика што го изразува мојот гнев

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

25. Кога сè ми е мизерно, почнувам да слушам музика што ги изразува овие чувства

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

26. Кога сум лут на некого, слушам музика што го изразува мојот гнев

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

27. Кога сум навистина лут, ми се допаѓа да слушам агресивна музика

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

28. Кога сум лут, речиси никогаш не слушам агресивна музика

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

29. Кога сè е лошо, ми помага да слушам музика што ги изразува моите лоши чувства

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

30. Музиката ми помогна да пребродам преку тешките искуства

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

31. Музиката ми помага да разберам различни чувства во себе

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

32. Слушањето музика ме враќа назад и ме тера да размислувам за различни работи што ми се случиле во минатото

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

33. Музиката ме инспирира да размислувам за важни теми

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

34. Кога сум вознемирен од нешто, музиката ми помага да ги разјаснам моите чувства

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

35. Кога нешто ме вознемирува, наоѓам утеха во музиката

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

36. Слушам музика за да најдам утеха кога ме обземаат грижи

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

37. Слушањето музика не ме теши во мојата тага

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

38. Кога сѐ е лошо, чуствувам дека музиката ме разбира и ме теши

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

39. Музиката е како пријател кој ги разбира моите грижи

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш

40. Кога сум тажен, наоѓам комфорт во слушањето музика

0 - ни најмалку; 1 - по малку или понекогаш; 2 - во прилична мера или често; 3 - воглавно или скоро секогаш