

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**«Особливості копінг- стратегій у осіб з різними музичними
уподобаннями»**

**«Features of coping strategies in individuals with different musical
preferences»**

Виконал(а): здобувачка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Токовчук Олена Володимирівна

Керівник: кандидат психол.наук, доцент кафедри
загальної психології та психологічного
консультування Мартинюк Ю. О.

Рецензент: доктор психол.н., професорка, завідувачка
кафедри диференціальної та спеціальної психології
Родіна Н.В.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 9 від 7 травня 2024 р.

Завідувач кафедри

Кіресва З. О.

_____ (підпис)

Захищено на засіданні ЕК
протокол № від 202 р.

Оцінка / /
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

_____ (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МУЗИЧНИХ УПОДОБАНЬ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	6
1.1. Теоретичні погляди на поняття «копінг -стратегії» в психологічній науці.....	6
1.2. Музичні уподобання та їх особливості.....	11
1.3. Структурні компоненти копінг-стратегій та їх характеристики.....	18
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПЕРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ З РІЗНИМИ МУЗИЧНИМИ УПОДОБАННЯМИ.....	26
2.1. Організація та методи дослідження особливостей копінг- стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями.....	26
2.2. Результати дослідження музичних уподобань.....	31
2.3. Результати дослідження особливостей копінг-стратегій.....	37
2.4. Кореляційний аналіз особливостей копінг- стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями.....	45
Висновки до другого розділу.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Різноманітні дослідження показують, що величезна кількість людей, особливо молоді, слухають музику по кілька годин на день, а отже, вплив музичних напрямів на людину в сучасних реаліях цілком можна порівняти з впливом телебачення та інших засобів масової інформації.

При цьому музика впливає на людей у різні способи, починаючи від керування емоціями і до когнітивного розвитку, тобто розвитку всіх видів розумових процесів - сприйняття, пам'яті, формування понять, розв'язування задач, уяви та логіки. Музика також забезпечує можливість самовираження, допомагає відволіктися і відновити свій психофізіологічний стан. Отже, стає актуальним дослідження музичних уподобань особистості з метою подальшого розуміння їхнього впливу на поведінку та стани людей.

Водночас, постійні зміни в економіці, природі, політиці, в соціальному середовищі вимагають від сучасного суспільства великих інтелектуальних і фізичних зусиль для пристосування, емоційної стійкості, психологічної врівноваженості, досягнення поставлених цілей і подолання стресових ситуацій. У зв'язку з цим проблема копінг-поведінки та визначення копінг-стратегій набула особливої актуальності.

Вивчення музичних уподобань привертає увагу багатьох дослідників (Д.Гурнетта, Е.Кросс, А.Дж.Хартлі, Р.Тейг, Ю.О.Мартинюк, О.Бондаренко, А.Курапов, М.В.Субота та інші) які розглядають різні аспекти музичних уподобань, включаючи їхні впливи на емоційний стан, соціальну взаємодію та інші аспекти.

Копінг-стратегії вивчалися таких психологічних галузях як психологія стресу та психологія адаптації. Це широке поле досліджень, і багато вчених присвятили свою кар'єру вивченню цих стратегій. Деякі з найвідоміших дослідників в цій області включають Р.Лазаруса, С.Фолкмен, К.Хайнцелман і Р.Тедескі, а серед українських вчених: Н.В.Родіна, О.Євтушенко, Г. М Дубчак

І.А. Гуляс та ін.

Проте дані дослідження не вичерпують всієї проблематики і не торкаються особливостей копінг- стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями, що і обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості копінг- стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями.

Об'єктом дослідження є копінг-стратегії та музичні уподобання.

Предметом дослідження є особливості копінг- стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями.

Мета, об'єкт та предмет дослідження зумовили постановку та розв'язання низки **завдань**.

1. Провести теоретичний аналіз понять «копінг-стратегії» та «музичні уподобання» в психологічній науці.
2. Виявити особливості копінг-стратегій та музичних уподобань.
3. Встановити особливості взаємозв'язку копінг- стратегій та різних музичних уподобань.

База проведення емпіричного дослідження. Дослідницька робота проводилась в соціальних сітях: вибірку склали - 30 осіб різних професій (які навчаються на різних факультетах) віком від 18 до 40 років, з них 18 жінок і 12 чоловіків, які дали згоду давати інформацію за запитом дослідника.

Методи дослідження. *теоретичні:* аналіз науково-психологічної літератури, синтез, узагальнення та систематизація, порівняння; *емпіричні:* методика "Музикальна крамниця", методика Д.Гринберга, методика «Способи подолання труднощів» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» та методика Е. Хайма; *математико-статистичні:* описова статистика, кореляційний аналіз.

Практична значущість дослідження виявляється у можливості застосування його результатів у реальних соціальних та організаційних контекстах. Зокрема, глибоке розуміння особливостей копінг-стратегій, що

притаманні людям з певними музичними уподобаннями дозволяє оптимізувати процеси залучення, мотивації та покращення психофізіологічного стану особистості в рамках реабілітації після стресових подій у житті. На основі дослідження можуть бути сформульовані нові, більш лаконічні методики дослідження музичних уподобань особистості. Результати дослідження можуть бути вкрай необхідними для формування більш ефективного процесу діяльності в сучасних складних мінливих умовах життя.

Структура роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, таблиць 8, графіків 6, висновків та списку використаної літератури, який складається із 40 джерел. Загальний обсяг роботи 60 сторінок, з яких 55 основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МУЗИЧНИХ УПОДОБАНЬ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Теоретичні погляди на поняття «копінг -стратегії» в психологічній науці.

Нині проблема копінг-стратегій поєднує в собі різні теоретичні підходи та характеризується термінологічним різноманіттям. Цей термін відображає досить широку психологічну реальність. Так, копінг-стратегії можуть розглядатися як стратегії боротьби зі стресом, зусилля індивіда, як у когнітивному, так і в поведінковому та емоційному плані з урахуванням власних особистих ресурсів людини.

Необхідно зазначити, що в закордонних джерелах проблема копінг-стратегій була тісно пов'язана з такими поняттями, як «копінг-стрес» - прагнення запобігти або зменшити вплив стресору, і «копінг-поведінка» - пошук можливостей і реалізація поведінки, спрямованої на подолання тривожної ситуації.

Отже, у західній психології проблему копінг-стратегій розглядали через призму подолання важких життєвих ситуацій, де поняття «копінгу» включало когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на керування ситуацією, набуття толерантності до неї, зниження чи мінімізацію її вимог, у ширшому плані - регуляцію внутрішніх і зовнішніх умов трансакції між людиною та навколишнім середовищем.

У сучасній закордонній психології виокремлюють три основні підходи до вивчення феномена копінг-стратегій:

Перший, розвиває у своїх в роботах Н. Хайма, в основі якого закладено психоаналітичну теорію З. Фрейда і роботи А. Фрейд. З точки зору цього підходу, копінг-стратегії є специфічним его-механізмом захисту, до якого індивід вдається для позбавлення від психічного напруження.

Так, Н. Хайм в рамках Его-орієнтованої теорії, копінг-стратегії трактував у термінах динаміки Его, як один із засобів психологічного захисту, що використовується для ослаблення напруги. Вчений акцентував увагу на тому, що всі копінг-стратегії можна розглядати як его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості у важких ситуаціях. Функціонування копінг-стратегій передбачає включення системи адаптаційних процесів (когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур) особистості в процесі розв'язання проблеми [4].

З. Фрейд, розглядаючи копінг-стратегії, вважав, що через сексуальні та агресивні потреби, які потребують задоволення, виникає тривога, і копінг починають діяти на підсвідомому рівні, побічно задовольняють ці потреби, знижуючи тривогу, а за неефективних стратегій спотворюється сприйняття людини [7].

К. Хорні, на відміну від З. Фрейда, вважала, що тривога породжується культурним вихованням, тож якщо людині в дитинстві через відсторонену позицію батьків бракувало любові та відчуття безпеки, у неї розвивається базальна тривога. Відтак, така людина в активній спробі впоратися із ситуацією обирає одну з копінг-стратегій: рух до людей, від людей або проти людей, що стають ригідним способом реагування на ситуацію. Саме через негнучкість поведінки вихідна ситуація, що породжує тривогу, не розв'язується і тим самим стимулює знову і знову намагатися впоратися з нею в той самий спосіб, формуючи певну копінг-стратегію [35].

З погляду психодинамічного підходу копінг-стратегії являють собою «верхівку айсберга» антикризової поведінки - це патерни реакцій на життєві труднощі, що усвідомлюються індивідом та визначають переважно ті властивості несвідомого, які у звичному середовищі малопомітні та не проявляють себе в поведінці.

З точки зору дослідника Ч. Карвера, копінг-стратегія несе в собі функцію оптимального пристосування до реалій сучасного життя. Отже, копінг-стратегії слугують необхідним способом розв'язання труднощів, які

чинять загрозливий вплив на особистість і так чи інакше зачіпають захисні механізми психіки людини [38].

У своїй роботі Н.В.Родіна вказувала на те, що копінг-стратегії можна розглядати як структурну «надбудову» особистості, що виникає в результаті соціалізації як результат взаємодії несвідомих мотивів особистості та повторюваних несприятливих чинників довкілля. У зв'язку з цим вибір копінг-стратегій може визначатися провідними захисними механізмами [24].

У рамках диспозиційного підходу, копінг-стратегії представлені як риси особистості, тобто як відносно постійна схильність індивідуума, стійкий стиль реагування на стресові події певним чином. Представники цього підходу стверджують, що копінг-стратегії потрібно розглядати через призму дослідження особистості, яка діє в умовах стресу.

Так, у психології розрізняють активні та пасивні способи реагування на стрес: перші належать до конструктивних копінг-стратегій, а другі - до неконструктивних.

У цьому ж руслі Ф.Є. Василюк трактував процес прояву копінг-стратегій за умов важкої життєвої ситуації як «вдале» переживання і відокремлював його від «невдалого» переживання, під яким він розумів психологічний захист. Копінг-стратегії є цілеспрямованими, багато в чому усвідомлюваними та гнучкими, зорієнтованими на визнання й прийняття реальності, активне її дослідження, та передбачають нагромадження індивідуального досвіду подолання життєвих труднощів [3].

Г. М Дубчак розглядав феномен копінг-стратегій в рамках концепції життєвості. Вчений вважає, що високі резерви опору стресу зумовлені особливою особистісною диспозицією людини. Особистісні диспозиції можуть впливати на процеси копінг-поведінки та бути механізмом, за допомогою якого особистість здійснює буферний вплив на стресові події [32].

В рамках ресурсного підходу, досліджуючи копінг-стратегії людини, розглядають широкий спектр різноманітних ресурсів, як середовищних

(доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги з боку соціального середовища), так і особистісних (навички та здібності індивіда).

Е. Гобфолл в рамках теорії збереження ресурсів пропонував розглядати копінг-стратегії через призму двох класів ресурсів: матеріальних і соціальних, або пов'язаних із цінностями [39].

М. Селігман, досліджуючи копінг-стратегії, як головний ресурс у подоланні стресу розглядав оптимізм. Інші дослідники як один із ресурсів, що впливають на використовувані копінг-стратегії, пропонували конструкт «життєстійкість» [34].

В.В Олійник розуміла під копінг-стратегіями усвідомлене використання людиною прийомів подолання важких ситуацій, спроби в когнітивній і поведінковій царинах впоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, що надмірно перевищують ресурси людини [].

А.Б.Коваленко розумів копінг-стратегії як індивідуальну стратегію адаптації до проблемної для індивіда ситуації за посередництва тих особистісних особливостей і ресурсів, які впливають на його поведінку [11].

М.А. Сирота підкреслював, що успішне подолання стану стресу залежить від використовуваних копінг-стратегій, де критерієм успішності цього процесу виступає розвиток ресурсів особистості: чим менший рівень розвитку ресурсів, тим частіше трапляється дезадаптивність щодо стресорів і соціальна ізоляція особистості [26].

У психологічній науці зазначалося, що копінг-стратегії передбачають залучення нових ресурсів і включають як вплив на ситуацію, так і її прийняття, уникнення.

Третій напрям - когнітивно-феноменологічна теорія, розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом, де прояв копінг-стратегій - це динамічний процес, у якому під час зіткнення зі стресовою подією відбувається когнітивна оцінка, переоцінка, подолання та емоційне перероблення [40].

Згідно з цією теорією, за допомогою застосування копінг-стратегій реалізується копінг-поведінка, що ґрунтується на особистісних і

середовищних копінг-ресурсах. Так, Р. Лазарус розглядав копінг-стратегії як відносно стабільні особистісні характеристики людей, що забезпечують психологічне тло для подолання стресу, як копінг-ресурси - середовищні (наприклад, соціальна підтримка) та особистісні (локус контролю, Я-концепція, емпатія тощо). На думку вченого, стикаючись зі складнощами, особистість відповідає на сприйняту загрозу, активізуючи свої внутрішні ресурси та демонструючи ту чи іншу стратегію поведінки, яка подолає стрес [31].

Проблемою копінг-стратегій у рамках цієї теорії детально займалися і вітчизняні психологи. Т.Л. Крюкова розглядала копінг-стратегії, як джерело самоорганізації людини або групи людей. Згідно з думкою вченої, копінг-стратегії спрямовані на активну взаємодію з важкою ситуацією, що виникла, і залежать від можливості контролю над нею, тобто в разі можливості такого контролю людина змінює ситуацію, якщо ж це неможливо, то пристосовується до неї [32].

У закордоній психології основна увага під час вивчення копінг-стратегій була спрямована на особливості мислення під час копінг-поведінки, вплив особливостей особистості на розв'язання проблем, що виникають, а також на саме поняття стресової ситуації.

Під копінг-стратегіями у вітчизняній психології заведено розуміти ту поведінку, яка сприяє осмисленому подоланню життєвих проблем. Адаптивна поведінка спрямована або на корекцію проблемної ситуації (якщо є можливість для зміни), або на адаптацію до неї (якщо такої можливості немає). Відсутність саморегуляції особистості в стресовій ситуації здатна впливати на її благополуччя, активність і здоров'я.

В. В. Абрамов вважав копінг-стратегії складним феноменом, оскільки вони охоплюють увесь спектр життєдіяльності особистості, в аспекті різних значущих проблемних ситуацій. Якщо розглядати як стресові ситуації саме ті, де особистість завищує їхню значущість через певні параметри, що сприяє збільшенню внеску особистих ресурсів, то основною функцією долаючої

поведінки, вважатиметься позбавлення або мінімізація цієї неузгодженості. Отже, копінг-стратегії можна розглянути як здатність особистості реалізовувати всю повноту адаптивних здібностей під час взаємодії з навколишнім середовищем [9].

Таким чином, копінг-стратегії поєднують в собі різні теоретичні підходи, характеризуються термінологічним різноманіттям, де це поняття розглядають як специфічний еґо-механізм захисту, до якого індивід вдається для позбавлення від психічного напруження; як стійкий стиль реагування на стресові події певним чином; як широкий спектр різноманітних середовищних та особистісних компонентів; як динамічний процес, в якому під час зіткнення зі стресовою подією відбувається когнітивна оцінка, переоцінка, подолання й емоційний захист від стресу.

1.2. Музичні уподобання та їх особливості.

Більшість людей у тому чи іншому вигляді слухають музику щодня, і вона впливає на слухача у різні способи: починаючи з управління емоціями і закінчуючи рівнем когнітивного розвитку. Музика також забезпечує можливість самовираження. Проведені в психології дослідження показали, що музична освіта допомагає інтелектуальному розвитку.

У психології зазначається, що музика - це «мова емоцій», хоча джерела впливу музики на психологічний стан слухачів усе ще незрозумілі. Незважаючи на це, у психологічній науці зазначається, що музика здатна кодувати чуттєве життя людей у найтонших деталях.

При цьому, необхідно уточнити, що в музиці все абстрактно: у ній немає чітко визначених одиниць інформації, притаманних словам і видимим образам, а відсутність символічної репрезентації, визначеності ускладнює дослідження сприйняття музики, музичних уподобань [19].

У зв'язку з цим, під психологією музичних уподобань розуміють психологічні чинники, що визначають різні музичні уподобання.

Так, у психології наголошували на тому, що слухачі підліткового, юнацького віку, порівняно з віком середньої молодості та старшим поколінням, надають перевагу поп-музиці, року, диско, клубній, електронній музиці, а також репу та хіп-хопу. Водночас представники старших вікових груп віддають перевагу класичній та народній музиці, шансону, романсам.

Проведені дослідження в психології засвідчили, що до музичних вподобань у молоді можна віднести такі напрямки, як рок, поп і реп, кожен з яких має безліч підстилів. Учені зазначають, що ці музичні стилі створили відповідні їм різновиди субкультур, поширених у більшості країн світу. Крім цих напрямків мейнстриму можна виділити також так звану альтернативну музику, якою насамперед захоплена молодь віком 18-25 років [14].

Своєю чергою, згідно з даними емпіричного дослідження (під час якого можна було вибрати кілька музичних напрямів), проведеного вченими за кордоном серед активних слухачів музики у віці від 14 до 30 років, було встановлено, що перше місце посідає поп-музика, друге - реп і хіп-хоп, третє - рок-музика, четверте - хард-рок, деяким особистостям подобався блюз. Під час того ж дослідження було виявлено, що 86% учасників слухали музику щодня, а 40% - практично постійно протягом усього дня.

З огляду на диференціацію музичних вподобань згідно з культурними та соціальними факторами було встановлено, що серед зарубіжних слухачів, основні уподобання було віддано пісням іноземних виконавців, рок-музиці, естрадній інструментальній музиці, вітчизняній поп-музиці, а джаз і народна музика регіону посіли останні місця [15].

При цьому за результатами дослідження, проведеного соціологічною групою «Рейтинг», найулюбленішими стилями музики для українців до початку повномасштабного вторгнення були поп-музика, класична і народна музика, а також шансон. Далі в рейтингу музичних уподобань опинилися рок, танцювальна музика/диско, клубна музика і джаз. Реп, романси та духовну

музику обрали по 6%, електронну, блюз і хіп-хоп полюбляли по 4%, і така сама кількість вказувала, що не любить музику взагалі, а важкий рок був популярним лише серед 2%.

Учені зазначали, що відбулися значні зміни в уподобаннях українців до початку війни, тобто до 2014 року: збільшилася кількість тих, хто полюбає класичну музику - такі вподобання обійшли вподобання шансону та фолку. Також стало вдвічі більше любителів року і збільшилася кількість фанатів репу. Ці показники, згідно з думкою дослідників, свідчать, що існують соціальні чинники, які впливають на формування музичних уподобань у певний проміжок часу [18].

Дослідження в психології показали, що музичні уподобання залежать так само і від статі людини. Так, жінки більше за чоловіків люблять класичну та поп-музику, народну та духовну. Також жінкам удвічі більше, ніж чоловікам подобається танцювальна музика. Натомість чоловікам більше до вподоби рок, шансон, реп та електронна музика [21].

Необхідно зазначити, що згідно з диференціацією музичних уподобань за освітою слухачів встановлено, що чим вищий рівень освіти, тим більше люди люблять класичну музику, рок, джаз. Також представники з вищою освітою більше за інших віддають перевагу поп-музиці, електронній та бардівській музиці. Людей із середньою освітою більше за інших цікавить народна музика та шансон [8].

Численні дослідження, які не обмежувалися західною культурою, здебільшого ті, що використовували модель Великої П'ятірки, показують, що на музичні вподобання впливають риси характеру. Так, з усіх рис характеру, відкритість до досвіду, як показали дослідження, має найбільший ефект на жанрові вподобання. Люди, які мають високий показник за відкритістю досвіду, здебільшого віддають перевагу складнішій і різноманітнішій музиці, такій як класична музика, джаз, еkleктика. Однією з граней відкритості досвіду є естетичність, тому встановлено високу позитивну кореляцію між відкритістю досвіду та наданням переваги складній музиці. Люди, які мають

високі показники з відкритості, також зазвичай високо оцінюють власні розумові здібності, що пояснило, чому ця група людей віддає перевагу складній класичній музиці та джазу [5].

М.В.Субота вивчав, як риси характеру впливають на емоції, викликані музикою, робить висновок, що відкритість до досвіду найбільше передбачає сильні емоційні реакції на сумну і повільну музику. Відкритість досвіду позитивно корелює з такими емоціями як: ностальгія, умиротворення та захоплення. Також важливою якістю для відкритих досвіду людей є новизна в музиці [29].

Інший показник жанрових уподобань у музиці - доброзичливість, яка добре пророкує інтенсивність музичних емоцій, як позитивних, так і негативних. Отже ті, хто має високий показник за доброзичливістю, зазвичай відчують сильніші емоції від музики.

У дослідженнях музичних вподобань було встановлено, що любителі поп-музики працьовиті, чесні та мають високу самооцінку. Дослідники припускають, що вони менш креативні, ніж ті, хто віддає перевагу іншим музичним стилям. Дослідники роблять акцент на тому, що ті, хто віддає перевагу репу - це товариські люди, які мають високу самооцінку. При цьому уточнено, що фанати кантрі-музики зазвичай ідентифікують себе як працьовиті, товариські та консервативні. Хоча кантрі-музика часто пов'язана з переживанням або горем, люди, які віддають перевагу їй, зазвичай емоційно стабільні, але вони не надто відкриті до нового досвіду і часто чинять опір новим ідеям. Проведені в психології дослідження засвідчили, що шанувальники року м'які, креативні, часто замкнуті люди, які люблять проводити час на самоті та мають низьку самооцінку. Водночас встановлено, що серед любителів класичної музики були творчі, дещо замкнуті люди, а шанувальники джазу - творчі люди, відкриті новому досвіду, з високою самооцінкою [2].

В Університеті Техасу провели дослідження, в рамках якого спробували знайти кореляцію між улюбленими музичними жанрами (блюз, класична

музика, фолк, джаз; альтернатива, хеві-метал, рок; кантрі, поп, релігійна музика, саундтреки; електроніка, гіп-хоп, реп, соул) і рисами характеру. Дослідження засвідчили: музиці з першої групи надають перевагу люди, які схильні до рефлексії: ліберали, інтелігенти, не дуже спортивні, але відкриті до нового досвіду; другій групі надають перевагу напористі та бунтівні, спортивніші натури, які не люблять здаватися розумнішими за всіх: у третій групі опинилися оптимісти та відкриті до суспільства люди, сумлінніші та схильніші погоджуватися з іншими, спортивні, заможніші, вродливіші та політично консервативніші. Ця група виявилася найменше схильною до депресії, але й результати тесту IQ у цієї групи були нижчими, ніж у всіх інших. Музиці з четвертої групи віддали перевагу енергійні та ритмічні люди, які поділяли багато уявлень респондентів із третьої групи, вирізнялися відсутністю консерватизму, більш високим рівнем доходу та IQ. Цікаво, що представники останньої групи найменше були схильні до емоційних поривів і вважали за краще не прислухатися до своїх почуттів [1].

Схоже дослідження провели в Університеті Геріот-Ватт, Единбург. Згідно з даними цього дослідження, поп-музику полюбляють чесні й не дуже креативні", у фанатів репу висока самооцінка, а любителі хеві-металу - ніжні, але не досить упевнені в собі люди. Інді віддають перевагу не дуже працьовиті та відкриті, а джазу і класичній музиці віддають перевагу люди з високим інтелектом і самооцінкою [27].

Водночас дослідження проведені Ю.О. Мартинюк показали, що прояв інтересу до оточення, любов до вивчення нових речей та нових ідей, бажання дізнатися якомога більше сприяє формуванню уподобань сучасних трендів в музиці. Вчена наголошує, що при схильності механічно запам'ятовувати вивчене людина віддає перевагу розважальній сучасній музиці, яка не вимагає більш глибоко розуміння та аналізу.

Ю.О. Мартинюк також зазначала, що вигадкування незвичайних та нестереотипних ідей детермінує уподобання новаторської сучасної музики з яких улюблені українцями жанри є: хіп хоп, поп, електронна музика та рок.

Проте складність відтворення нових ідей, труднощі при нешаблонному пошуку шляхів вирішення проблеми та відсутність винахідливості формує уподобання легкої для сприйняття музики, а саме сучасної розважальної музики і легкої традиційної української музики. Водночас причиною формування уподобання саме фольклорної української музики (жартівливих пісень) є дотепність та здатність побачити проблему під гумористичним кутом зору. Тоді як схильність висміювати реальні людські недоліки, глузування з чогось, спонтанний та імпровізаційний гумор призвели до уподобань сучасної музики, де висміюється ворог. Вченою встановлено, що обранню народної легкої волюкано-інструментальної музики сприяє низький рівень професійної креативності, що включає низький рівень продуктивності професійної спрямованості особистості та оригінальності мислення, а труднощі імпровізації у певних ситуаціях при відкритості новому у діяльності можуть сприяти обранню саме жанрів сучасної розважальної музики [16].

Диференціація музикальних уподобань також може відбуватися за рахунок впливу особливостей темпераменту особистості. Зокрема, екстраверсія демонструє, як людина використовуватиме музику, тому люди, що мають високий показник екстравертності, зазвичай віддають перевагу щасливій «соціальній» музиці, такій як поп, хіп-хоп, реп, та електронній музиці. Крім того, екстраверти слухають музику частіше за інтровертів, і частіше використовують музику як фон.

Враховуючи вище зазначене, було проведене дослідження в психології за рахунок порівняльного аналізу уподобань, яке дало змогу дізнатися, хто, екстраверти чи інтроверти більше відволікаються на фонову музику. При цьому передбачалося, що оскільки екстраверти частіше вмикають фонову музику, вони будуть здатні відфільтрувати її краще, але гіпотеза не підтвердилася, оскільки обидві групи однаково сильно відволікалися на музику зі словами [30].

Інше дослідження вивчало вчителів музики та музичних терапевтів, припускаючи, що люди, які вивчають музику, будуть більш екстравертними. Дослідження показало, що вчителі музики дійсно в середньому більш екстравертні. Музичні терапевти теж були в середньому більш екстравертні, але набагато менше, ніж вчителі.

Ще однією особливістю темпераменту, яка може вплинути на музичні вподобання, вважається рівень нейротизму. Так, люди з високим рівнем нейротизму часто використовують музику для емоційної регуляції та відчують сильніші емоції від сумної музики.

Необхідно зазначити, що в дослідженнях музичних уподобань виокремлюють два підходи, які впливають на їхнє формування: емпатичний та систематичний. Так, люди з емпатичним підходом зазвичай віддають перевагу м'якій та емоційно глибокій музиці, обираючи жанри інді-рок, кантрі або фолк. Їх вабить музика, здатна викликати глибокі почуття і переживання. При цьому людей із систематичним підходом приваблює музика з вираженою структурною складністю та інтенсивністю - класика або джаз. Вони обирають глибокодумні та динамічні композиції.

З огляду на вище сказане, С. Барон-Коен стверджував, що головними змінними у формуванні когнітивного стилю та інших особистісних особливостей є такі риси, як схильність до емпатії (здатність визначати й розуміти почуття, настрої і думки інших людей і реагувати відповідно до них) та систематизації (здатність знаходити закономірності, причинно-наслідкові зв'язки, класифікувати тощо). На думку вченого, представники першої групи хочуть і вміють розуміти почуття та емоції інших людей, а другі схильні шукати патерни (шаблони) поведінки та аналізувати системи стосунків [37]. В рамках цього підходу до дослідження музичних уподобань, з'ясувалося, що люди з переважанням емпатії (тобто ті, хто приділяє багато уваги емоційному фону спілкування, а не тільки його суті) віддають перевагу м'якій, невибагливій, плавній, емоційно насиченій музиці (більшою мірою з сумними мотивами) таких жанрів, як софт-рок, R&B, авторська пісня,

романси, кантрі, фолк, електроніка, латино-американська музика, ейсід-джаз та євро-поп, класичний джаз. Однак такі люди дуже не люблять важкий метал, хард-рок, панк-рок та іншу інтенсивну і збудливу музику. Навпаки, людям з переважанням систематизації (тобто схильних до аналізу і пошуку закономірностей) не подобається плавна і м'яка музика, вони віддають перевагу потужним, інтенсивним, збудливим жанрам, різновидам року. Крім цього, вони люблять складну музику, типу різного роду авангарду, зокрема авангардний джаз [33].

Таким чином, диференціацію музичних уподобань можна проводити згідно з культурними та соціальними чинниками, статтю, віком, освітою, а також музичні уподобання людей визначаються їхнім когнітивним стилем. При цьому серед показників, що впливають на музичні уподобання, виокремлюють відкритість до досвіду, доброзичливість, придумування незвичайних та нестереотипних ідей, прояв інтересу до оточення, любов до вивчення нових речей та нових ідей, дотепність, емпатію, систематичність та інші риси характеру, а також такі особливості темпераменту, як екстраверсія/інтроверсія та нейротизм.

1.3. Структурні компоненти копінг-стратегій та їх характеристики.

У психологічній літературі акцент при дослідженні копінг-стратегій робиться на тому, що індивідуальна когнітивна оцінка визначає кількість стресу, генерованого подією або ситуацією. Перший крок у процесі когнітивної оцінки представлений «поляризувальним фільтром», що може посилити або послабити значущість події, а саме тому одні й ті самі події життя можуть мати різне стресове навантаження залежно від їхньої суб'єктивної оцінки. Після когнітивної оцінки ситуації індивід приступає до розроблення механізмів подолання стресу, тобто власне до копінг-стратегій. У разі неуспішного копіngu, стресор зберігається і виникає необхідність

подальших спроб подолання. З цього виходить, що структура копінг-процесу починається зі сприйняття стресу, далі - когнітивна оцінка, вироблення стратегії подолання та оцінка результату дій.

Л. М. Карамушка писала про присутність двох аспектів функціональних станів у структурі копінг-стратегій: адекватна мобілізація, де ресурсів організму вистачає на здійснення потрібної діяльності; динамічна неузгодженість, де здібності та ресурси організму не справляються з необхідними вимогами діяльності, що призводить до надмірного витрачання енергії. Ці структурні компоненти дають змогу заздалегідь побачити і спрогнозувати виникнення стресових станів і силу ступеня стомлення, як результат подолати їх [10].

І.А. Гуляс як структурний компонент копінг-стратегій розглядала ціннісно-смыслову орієнтацію особистості. У своїй роботі дослідниця зазначала, що стресові ситуації завжди відбуваються неочікувано для особистості, і всі люди спочатку завмирають на рівні почуттів і відчуттів, і тільки згодом можуть раціонально сприймати ситуацію та шукати можливості для її ефективного розв'язання. Вибір стратегії в цьому разі залежить від здатності людини керувати цим процесом [6].

Н. П. Дяченко вказувала на те, що існує взаємозв'язок копінг-стратегій та особливостей психологічних захистів. Вчена розкривала будову системи копінг-стратегій особистості таким чином [9]:

1. Фізіологічний рівень, де адаптація відбувається за допомогою автоматичних змін у діяльності різних систем організму.

2. Поведінковий рівень, де адаптації сприяють автоматичні зміни рухової активності, міміки.

3. Рівень психологічного захисту, де адаптації сприяє включення психологічних захистів, тривожна інформація ігнорується, фальсифікується.

4. Рівень долаючої поведінки (на відміну від попереднього, це свідомий рівень), де адаптація відбувається за допомогою процесу

усвідомлення особою складнощів і вироблення стратегій поведінки в цій ситуації для розв'язання проблеми [].

Г. Закалик вважав копінг-стратегії частиною адаптаційного потенціалу людини, який містить такі компоненти [25]:

1. Нервово-психічну стійкість, рівень якої забезпечує толерантність до стресу;
2. Самооцінку особистості, що є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та власних можливостей;
3. Відчуття соціальної підтримки, що зумовлює відчуття власної значущості для оточуючих;
4. Рівень конфліктності особистості;
5. Досвід соціального спілкування.

О.Ю.Похлестова, розглядаючи копінг-стратегії, включала до них такі типи долаючої поведінки, як розв'язання проблем; пошук соціальної підтримки; уникнення. Вчена наголошувала на тому, що наскільки успішно особистість здатна справлятися з проблемними стресовими ситуаціями, залежить від її резервів і соціальних можливостей, яким сприяє соціальне середовище. Одним із таких ресурсів є соціальна підтримка. До внутрішніх ресурсів особистості, як компонентів копінг-стратегій, учена відносила: оптимістичний погляд на світ, здатність до взаємодії, адекватну самооцінку та сформовану «Я-концепцію» [22].

А.А Реан. вважав, що особливості копінг-стратегій багато в чому залежать від рівня суб'єктивного контролю, або локусу контролю, - базової особистісної характеристики, за якою можна судити про те, якою мірою людина вважає себе активним суб'єктом своєї власної діяльності, а якою мірою - пасивним об'єктом дії інших людей і зовнішніх обставин [28].

Своєю чергою, А. Бандура вказував, що далеко не завжди ситуація детермінує копінг-стратегії, оскільки людині доступні конструктивні копінг-механізми, як-от самоефективність, що і входить до структури ефективних копінг-стратегій особистості. Це здатність вибудувати нову

модель поведінки, всупереч попередньому досвіду невдачі. На це може вплинути словесне переконання значущої іншої особи, спостереження за успішним досвідом інших людей, через непряме підкріплення - змінюється і поведінка. Крім цього може впливати і тонус м'язів - напружена людина в момент ухвалення рішення чи ні [17].

О.О.Назаровим було визначено, що стратегія поведінки в скрутній для особистості ситуації пов'язана з темпераментом і особистісними властивостями. Так, стратегія уникнення співвідноситься з низькою предметною активністю і високою емоційністю, чутливістю до розбіжності очікуваного й отриманого результату, а також негативним ставленням до себе і низьким рівнем контролю. Стратегії співпраці надають перевагу люди, що характеризуються високою предметною енергійністю (тобто потребою в напруженій роботі), нижчими показниками емоційності, інтернальністю локусу контролю. Стиль суперництва корелює з високим рівнем емоційності в комунікативній сфері, екстернальним локусом контролю і негативним відображенням самоствавлення [20].

Н.В. Родіна проаналізувавши структуру копінг-стратегії, зазначала, що у осіб, що стикаються з кризою загрози самоактуалізації, перша компонента сформована такими способами подолання як: фокусування на позитиві, пошук соціальної підтримки, вирішення проблеми, поведінкова розрядка, аналіз проблеми. Вчена вказувала на те, що дані копінг-стратегії поєднують те, що вони пов'язані з проявом певних зусиль з боку індивіда, що долає труднощі. До другої компоненти ввійшли такі копінг-стратегії, як прийняття бажаного за дійсне, самозвинувачення і відстороненість, які характеризуються спрямованістю від стресора [23].

Зазначимо, що в психологічній науці під час розгляду копінг-стратегій, як способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності виокремлюють такі структурні компоненти:

1. Конфронтаційний копінг - ситуація вирішується часто агресивно і без цілепокладання. Оскільки людині складно планувати свою поведінку і

передбачити результат проблеми, ключовим у такій поведінці є не розв'язання проблеми, а зняття емоційної напруги. Така стратегія оцінюється як неадаптивна, адже складно дійти до розв'язання проблеми без усвідомленості. При цьому конфронтація допомагає зрушити ситуацію з мертвої точки і висловити свою позицію;

2. Дистанціювання - стратегія, що допомагає зняти емоційне напруження, але при цьому розв'язання проблемної ситуації може відбуватися за рахунок її знецінення. За певних умов придушення емоцій може призвести до відсутності розв'язання проблеми. Для дистанціювання характерний вибір інтелектуальних прийомів, таких як гумор, переключення уваги, раціоналізація тощо;

3. Самоконтроль - спеціально пригнічуються емоції, припинюється їхній вплив на сприйняття самої проблеми. У цьому випадку ситуація може розв'язатися з найменшим емоційним відгуком, проте пригнічені бажання негативно впливають на стан задоволеності від розв'язання проблемної ситуації.

4. Пошук соціальної підтримки - проблема вирішується шляхом залучення соціальних ресурсів та емоційної підтримки інших людей. Одночасно з цим формується залежність від оцінки цих інших.

5. Прийняття відповідальності - особистість визнає ступінь своєї залученості в ситуації, що виникла, і розуміє ступінь відповідальності у розв'язанні цієї проблеми. Для такого компонента характерною є саморефлексія, проте вираженість цієї поведінкової стратегії може призвести до завищеної самокритики та самобичування [13].

6. Втеча-уникнення - компонент, що включає вибір шляху відходу, заперечення проблеми. Для такого компонента характерним є прояв інфантильності в умовах проблемної ситуації.

7. Планування розв'язання проблеми - основним поведінковим механізмом є аналіз і планування розв'язання проблеми. Однак відсутня можливість швидко знайти вихід із ситуації, покладаючись на інтуїцію.

8. Позитивна переоцінка - криза вирішується за рахунок зміни ставлення до неї в позитивний бік. Цей компонент сприяє тому, що копінг-стратегії виступають як поштовх для саморозвитку. Для такого компонента характерним є філософське ставлення до проблемної ситуації. Мінусами стратегії з цим компонентом можна назвати можливу нездатність побачити інші виходи із ситуації, що склалася.

В роботах зарубіжних авторів розрізняють два компоненти, що визначають дві різні реакції на стрес або копінг-стратегії:

1. Проблемно-орієнтований копінг, який характеризується спрямованістю на раціональність, аналіз можливостей виходу зі стресової ситуації, осмислення.

2. Суб'єктивно-орієнтований копінг, який відображається в емоційному збудженні під час виникнення стресової ситуації і не спрямований на зміну ситуації самою особистістю.

Ч. Карвер спільно з іншими дослідниками копінг-стратегій запропонував одну з найповніших класифікацій структурних компонентів копінг-стратегій, тобто найрезультативніших копінгів, що сприяють активному подоланню стресової ситуації [38]:

1. Активний копінг - спрямований на діяльність з усунення проблеми;
2. Здатність до планування - аналіз і розрахунок можливих дій щодо подолання стресової ситуації;
3. Пошук активної суспільної підтримки - звернення до соціального оточення з метою підтримки в ситуації, що склалася;
4. Позитивне тлумачення і зростання - засвоєння позитивних сторін стресового досвіду та інтеграція його в досвід особистості;
5. Прийняття - змиренність із ситуацією, що склалася в реальності.

Також у структурі копінг-стратегій виокремлюється інший блок компонентів, який не сприяє активному подоланню особистістю стресової ситуації:

1. Пошук емоційної суспільної підтримки - орієнтація на співчуття оточуючих, без пошуку активної підтримки;

2. Придушення конкуруючої діяльності - зосередженість на проблемній ситуації на шкоду іншим видам діяльності особистості;

3. Стримування - відмова від активних дій на користь очікування інших обставин [12].

Копінг-стратегії, які не сприяють продуктивному розв'язанню проблемних ситуацій, становлять третю групу, виділену вченими. Ці компоненти копінг-стратегій характеризуються пасивністю, але частково теж можуть допомогти людині впоратися зі стресом:

1. Фокус на емоціях і їх вираженні - сильний емоційний відгук на стресову ситуацію без конкретних дій;

2. Заперечення - нездатність визнати реальність настання стресової події;

3. Ментальне відсторонення - відхід в інші види діяльності;

4. Поведінкове відсторонення - ігнорування необхідності подолання ситуації, що виникла [12].

Таким чином, структура копінг-стратегій особистості включає фізіологічний і поведінковий рівень, рівень психологічного захисту та поведінки, що упорається, а також копінгів, що сприяють активному подоланню стресової ситуації та не сприяють активному подоланню особистістю стресової ситуації.

Висновки до першого розділу

Теоретичні погляди на поняття «копінг -стратегії» в психологічній науці показали, що в роботах Н. Хайма, в основі яких закладено психоаналітичну теорію З. Фрейда і роботи А. Фрейд, копінг-стратегії розглядають як специфічні его-механізми захисту, до якого індивід вдається

для позбавлення від психічного напруження; з погляду психодинамічного підходу копінг-стратегії це патерн реакцій на життєві труднощі, що визначають переважно ті властивості несвідомого, які у звичному середовищі малопомітні та не проявляють себе в поведінці; у рамках диспозиційного підходу, копінг-стратегії представлені як риси особистості, тобто як стійкий стиль реагування на стресові події певним чином; у рамках ресурсного підходу, досліджуючи копінг-стратегії людини, розглядають широкий спектр різноманітних ресурсів; згідно когнітивно-феноменологічної теорії Р. Лазаруса та С. Фолкмана, копінг-стратегії - це динамічний процес, у якому під час зіткнення зі стресовою подією відбувається когнітивна оцінка, переоцінка, упоралося та емоційне перероблення.

На музичні уподобання впливають такі чинники як стать, вік, освіта, особливості мислення, відкритість до досвіду, доброзичливість, придумування незвичайних та нестереотипних ідей, прояв інтересу до оточення, любов до вивчення нових речей та нових ідей, дотепність, емпатія, систематичність та інші риси характеру, екстраверсія/інтроверсія та нейротизм.

Структура копінг-стратегій особистості включає фізіологічний і поведінковий рівень, рівень психологічного захисту та поведінки, що упорядковується, а також копінгів, що сприяють активному подоланню стресової ситуації та не сприяють активному подоланню особистістю стресової ситуації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПЕРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ З РІЗНИМИ МУЗИЧНИМИ УПОДОБАННЯМИ

2.1. Організація та методи дослідження особливостей копінг-стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями

Дослідження особливостей копінг-стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями, було структуровано за трьома етапами для забезпечення його наукової обґрунтованості та високої якості результатів.

На першому етапі було здійснено комплексний теоретичний аналіз існуючої літератури з психології, з акцентом на теоретичні погляди на поняття «копінг-стратегії» в психологічній науці, музичні уподобання та їх особливості, а також були розглянуті структурні компоненти копінг-стратегій та їх характеристики. Цей аналіз дозволив визначити ключові копінг-стратегії та погляди на їх дослідження, а також сформулювати уявлення про психологію музичних уподобань.

Другий етап охоплював збір та аналіз даних. Були використані психодіагностичні інструменти для оцінки копінг-стратегій, що мають вирішальний вплив на поведінку і сприйняття індивіда, різних напрямків музичних уподобань та рівня їх розвиненості, і особливостей музичних уподобань. Збір даних відбувався через тестування, що забезпечувалося як через безпосередню взаємодію, так і через онлайн-платформи для досягнення максимальної залученості потенційних респондентів.

Дослідницька робота проводилась в соціальних сітях: вибірку склали - 30 осіб різних професій (які навчаються на різних факультетах) віком від 18

до 40 років, з них 18 жінок і 12 чоловіків, які дали згоду давати інформацію за запитом дослідника.

Емпірична база цього дослідження включала застосування різноманітних психологічних методик та інструментів для глибшого розуміння особливостей копінг-стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями.

- Методика «Способи подолання труднощів» Р. Лазаруса та С. Фолкмана призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга. Як стверджують автори методики, можна визначити копінг-стратегії як цілеспрямоване соціальне поведіння, що дозволяє справитися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, — через усвідомлені стратегії дій. Випробуваному пропонуються 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього. Оцінка відповідей включає: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто — 3 бали. Підрахунок балів відбувається за рахунок визначення суми по кожній субшкалі: 0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанти копінга; 7-12 – середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані; 13-18 – висока напруженість копінга, свідчить про виражені дезадаптації. В методиці виділяються наступні шкали: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

- Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т.А.Крюковою) містить у собі перелік заданих реакцій на стресові ситуації та спрямована на визначення домінантних копінг-стресових поведінкових стратегій. Обробка та інтерпретація результатів методики

полягає у визначенні провідної стратегії або кількох стратегій, тобто копінг-поведінки, за якою респондент набрав максимальну кількість балів. Так, для копінгу, орієнтованого на розв'язання завдання, підсумовуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47; для копінгу, орієнтованого на емоції, підсумовуються такі 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45; для копінгу, орієнтованого на уникнення, підсумовуються такі 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48. Водночас можна підрахувати субшкалу соціального відволікання з таких 5 пунктів: 4, 29, 31, 35, 37.

- Методика Е. Хайма призначена для визначення стилю боротьби зі стресом, тобто для діагностики певної копінг-стратегії. Відповідаючи на запитання методики, респондент може дізнатися про свій звичайний тип поведінки у складній життєвій ситуації, а також познайомитися з новими, ефективнішими варіантами виходу зі складних ситуацій. Методика для психологічної діагностики копінг-стратегій, інакше копінг-механізмів дає змогу дослідити 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу (інакше типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності, тобто на когнітивний (переосмислення, аналіз того, що трапилося, і тощо), емоційний і поведінковий копінг-механізми. Для аналізу використовується переважно якісно-змістовний аналіз відповідей. У ключі кожне твердження пов'язане з певною копінг-стратегією. Якщо опитуваний обирає конкретне твердження як найбільш звичне для себе, припускається, що відповідна копінг-стратегія буде для нього типовою. Стратегії подолання стресу можуть бути: продуктивними, що дають змогу розв'язати проблему, відносно продуктивними та непродуктивними. У ключі копінг-стратегії наведено відповідно до тверджень.

- Методика "Музична крамниця", що дозволяє вивчити практико-орієнтовані музичні уподобання, виявити реальний вибір музичних орієнтацій, які характеризують музичні смаки особистості. Стимульний

матеріал становили три (можливо й більше) серії по вісім музичних фрагментів, кожен з яких відображає жанр або самостійний напрям музичного мистецтва. Пред'явлення фрагментів здійснювалось індивідуально в аудіозаписі послідовно по одному зразку музики з кожної серії завдань. Музичні напрями, які використовувались в побудові діагностики операційного компонента музичних смаків особистості:

- народна вокально-хорова та інструментальна музика;
- класична музика;
- сучасна класика авангардного напрямку;
- сучасна розважальна (масова) музика;
- духовна музика (музика для медитації, терапевтична музика).

Критерії оцінювання: враховуючи кількість представлених для вибору жанрів кожному надається свій порядковий номер і потім респондент оцінює жанри по мірі убивання (наприклад, той жанр, що більше подобається отримує цифру 5, а той що найменш сподобався цифру 1). Окрім цього надається визначення рівня музичних уподобань:

- низький рівень музичних уподобань характеризується вибором лише розважальних зразків музичного мистецтва (1 бал);
- середній рівень - вибір двох зразків різних напрямків музичної творчості (2 бали);
- високий рівень - прояв інтересу до трьох (і більше) різних музичних напрямків (жанрів) із наданням переваги класичним творам (3 бали).

- Методика Д.Гринберга для визначення типу музичних уподобань. Для того, щоб визначити свій тип необхідно прослухати десяток треків і намагатися точно визначити за дев'ятибальною шкалою від «огидно» до «приголомшливо» ці треки. Респонденти з добре розвиненими навичками визначення своїх і чужих емоційних потреб будуть мати емоційні музичні уподобання, що виражаються у наданні переваги ніжним гармоніям, що будять почуття, тобто слухання музики, щоб щось відчути. На іншому полюсі перебувають систематичні музичні уподобання, що виражаються у

легкості розпізнавати закономірності та силі у логічному мисленні, вподобаннях насиченого звучання зі складними звуковими поєднаннями. Систематики сприймають трек як головоломку й отримують задоволення від розпізнавання його структури. Посередині знаходиться збалансований тип музичних уподобань, що притаманний людям, які в одних ситуаціях поведуться як емпатики, а в інших - як систематики. На основі оцінювання треків, якщо у респондента більше оцінок в діапазоні від 7-9 балів його можна віднести, то їм притаманний емпатичний музичний тип уподобань, якщо 1-3, то їм притаманний систематичний музичний тип уподобань, а якщо 4-6 балів – це збалансований тип музичних уподобань. При цьому кожен тип оцінюється в межах 3 балів по ступеню убивання, тип що домінує отримує 3 бали і тощо.

На третьому була проведена обробка та аналіз результатів методами математичної статистики. Цей етап дозволив виділити основні особливості копінг-стратегій та музичних уподобань, а також встановити як ці особливості корелюють між собою.

Таким чином, дослідження особливостей копінг-стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями проходила в три етапи. На першому етапі було здійснено комплексний теоретичний аналіз існуючої літератури з психології, з акцентом на теоретичні погляди на поняття «копінг-стратегії» в психологічній науці, музичні уподобання та їх особливості, а також були розглянуті структурні компоненти копінг-стратегій та їх характеристики. Другий етап охоплював збір та аналіз даних. Було розроблено та адаптовано психодіагностичні інструменти для оцінки копінг-стратегій, що мають вирішальний вплив на поведінку і сприйняття індивіда, різних напрямків музичних уподобань та рівня їх розвиненості, і особливостей музичних уподобань. Дослідницька робота проводилась в соціальних сітках: вибірку склали - 30 осіб різних професій (які навчаються на різних факультетах) віком від 18 до 40 років, з них 18 жінок і 12 чоловіків, які дали згоду давати

інформацію за запитом дослідника. На третьому етапі була проведена обробка та аналіз результатів методами математичної статистики.

2.2. Результати дослідження музичних уподобань.

Для дослідження практико-орієнтованих музичних уподобань, реального вибору музичних орієнтації, що характеризують музичні смаки респондентів була обрана методика "Музикальна крамниця". Результати дослідження були занесені до таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники практико-орієнтованих музичних уподобань, реального вибору музичних орієнтації

Показники	Середнє значення	Середня похибка	Медіана	Стандартне відхилення
Народна вокально-хорова та інструментальна музика	2,17	0,11	2	0,60
Класична музика	4,59	0,09	5	0,50
Сучасна класика авангардного напрямку	2,07	0,14	2	0,75
Сучасна розважальна музика	4,62	0,09	5	0,49
Духовна музика	4,52	0,09	5	0,51
Рівень музичних уподобань	2	0,13	2	0,71

В таблиці 2.1 видно, що за середнім значенням в 2,17 балів +/-стандарта похибка 0,11 респонденти не дуже любляють народну вокально-хорову та інструментальну музику, оскільки (як пояснювали респонденти) хорова

музика не демонструє індивідуальність голосу та не передає тих почуттів, що можна отримати від індивідуального співу, а інструментальна музика не дає можливості поглибитись у розв'язання структури, інших компонентів музики або тексту пісні із-за концентрації на звучанні інструментів.

З таблиці 2.1 видно, що за середнім значенням в 4,59 балів +/-стандарта похибка 0,09 респонденти віддають перевагу класичній музиці, оскільки (як пояснювали респонденти) ось вона тільки приваблює своїми складними інструментальними композиціями та правильним, чистим звучанням, а також плюсом цієї музики, що вона може бути різною, що зумовлено її формуванням та змінами протягом багатьох століть. Отже, така музика може підійти будь-якій людині, з будь-якими індивідуальними особливостями за рахунок її різноманітності та постійних змін відповідно до епохи, століття та часу.

В таблиці 2.1 видно, що за середнім значенням в 2,07 балів +/-стандарта похибка 0,14 респонденти майже не віддають переваги сучасній класичній авангардній музиці, тобто (як пояснювали респонденти) елементи естетики такої музики для респондентів виявляються настільки радикально інноваційними, що подібна музика, в естетичному відношенні починає вже випереджати свій час, тобто не всі готові її слухати. Проте з іншого боку, в узагальненому вигляді, авангардну музику можна розглядати як ту, що займає екстремальні позиції в межах традиції. Отже, на думку респондентів така не зовсім виражена інноваційність постійно вибиває з колії, не дає відчуття сталості та спокою, тому і не є у пріоритеті.

З таблиці 2.1 видно, що за середнім значенням в 4,62 балів +/-стандарта похибка 0,09, а також медіани в 5 балів респонденти віддають перевагу сучасній розважальній музиці, тобто (як пояснювали респонденти) уподобання сучасної популярної розважальної музики пов'язані з тим, що вона підіймає настрій або відповідає настрою респондентів, знімає напругу та надихає на дії, надає можливість відволіктися від того, що відбувається навколо.

В таблиці 2.1 видно, що за середнім значенням в 4,52 балів +/-стандарта похибка 0,009 респонденти також віддають перевагу духовній музиці, оскільки така музика надає можливість відновити функції організму, змінити душевний і фізичний стан, профілактика і лікування нервово - психічних захворювань, що дуже актуально, оскільки зараз українці знаходяться у стані війни.

Дані в таблиці 2.1 свідчать, що респонденти, враховуючи середній показник в 2 бали +/-стандарта похибка 0,13, мають середній рівень музичних уподобань, тобто характеризуються вибором двох зразків різних напрямків музичної творчості.

Для більш глибоко аналізу музичних уподобань респондентів в роботі на рисунку 2.1 представлено графік розподілу показників даного параметру за кожним жанром.

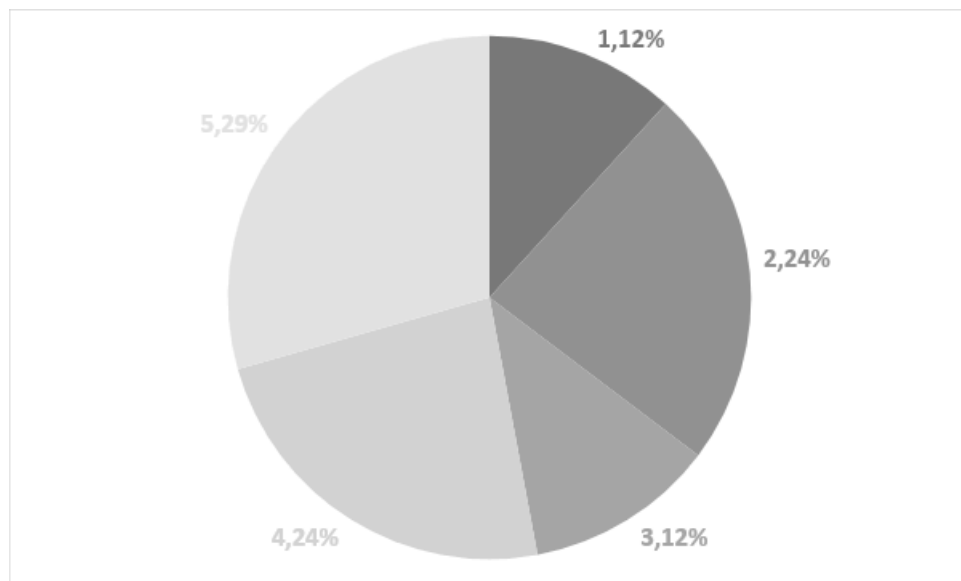


Рис. 2.1. Розподіл уподобань респондентів по досліджуваних жанрах

На рисунку 2.1 можна побачити, що музичні уподобання респондентів розношувались таким чином: найбільшу перевагу респонденти віддають саме духовній музиці - 29%, завдяки її терапевтичному ефекту, оскільки вона відновлює душевну рівновагу, дарує відчуття спокою; тоді як 24% респондентів із усієї вибірки віддають перевагу розважальним зразкам

музичного мистецтва, оскільки вона відволікає, підвищує настрій або надає можливість розрядки почуттів; 23 % респондентам подобається класична музика, яка відповідає індивідуальності респондентів, конкретним станам у час прослуховування, надає можливість зануритись у свої почуття; 12 % респондентів демонструють уподобання народної волькано-інструментальної музики, яка включає в себе класичну традицію натхненну народом, наприклад українську народну музику; і ще 12 % респондентам подобається сучасна класика авангардного напрямку, що виражає інноваційність та відповідність сучасної моди.

Отримані дані роблять необхідним розгляд більш детально розподілу уподобань респондентів за рівнем. Результати дослідження представлено на рисунку 2.2.

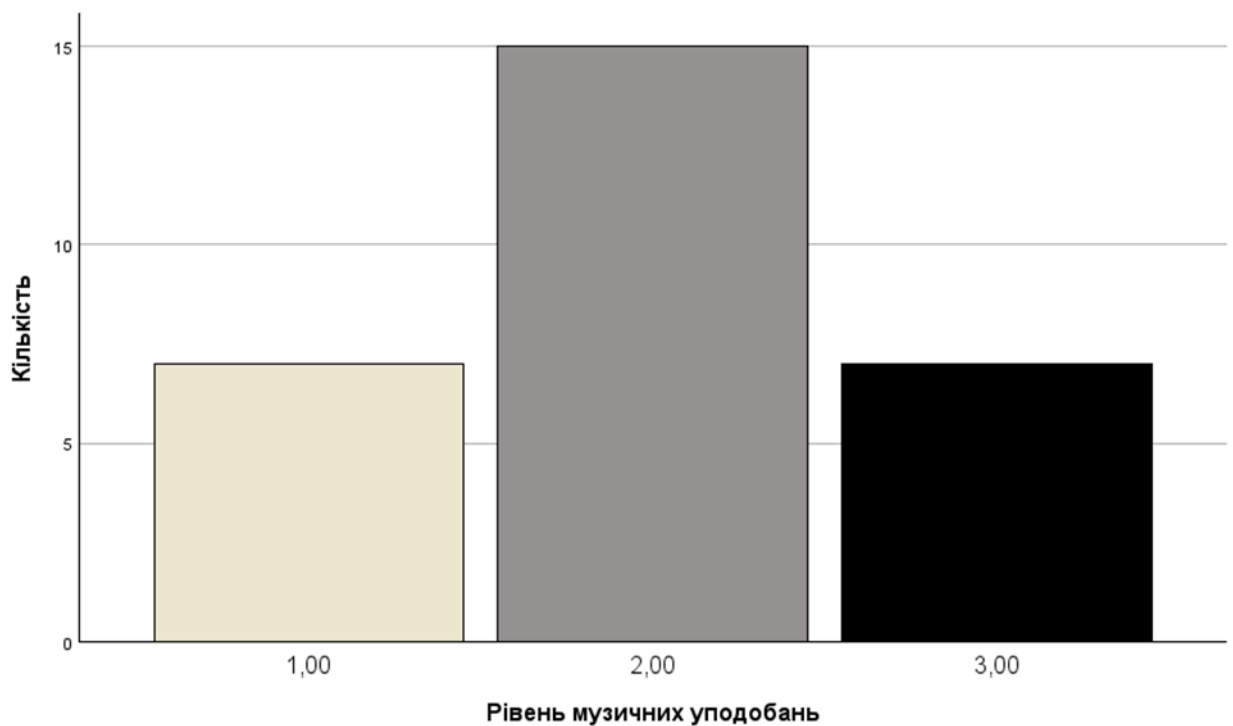


Рис. 2.2. Розподіл показників рівня музичних уподобань

Як показано на рисунку 2.2, найбільша представленість у групі саме переваги двох видів музичних уподобань, так 15 респондентів з усієї групи, тобто половина вибірки надають перевагу класичній та сучасній розважальній музиці, які відповідають настрою респондентів, знімають

напругу, мотивують, надають можливості накопичити ресурси. Водночас 8 респондентів віддають перевагу більшій кількості музичних жанрів, тобто є меломанами, для них важлива творча і художня складова музики (наприклад, класична музика), порівняння внутрішнього образу з музичною інформацією, що прослуховується, на неусвідомленому, вільному рівні (наприклад, розважальна та духовна музика). Найменша представленість в групі – 7 респондентів віддають перевагу лише розважальним зразкам музичного мистецтва, що виражається у уподобанні сучасної популярної музики в країні та в світі.

Таким чином, респонденти мають середній рівень музичних уподобань, тобто характеризуються вибором двох зразків різних напрямків музичної творчості, де найбільшу перевагу респонденти віддають саме духовній музиці, а також мають уподобання або сучасної популярної розважальної музики, оскільки вона підіймає настрій, відповідає настрою респондентів, або класичну музику, оскільки приваблює своїми складними інструментальними композиціями та за рахунок її постійних змін відповідно до епохи, століття та часу.

Для дослідження таких типів музичних уподобань, як емпатичний, систематичний та збалансований була використана методика Д.Гринберга. Результати дослідження даних типів представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники типів музичних уподобань

Показники	Середнє значення	Середня похибка	Медіана	Стандартне відхилення
Емпатичний тип	1,93	0,11	2	0,59
Систематичний тип	1,76	0,11	2	0,58
Збалансований тип	2,72	0,09	3	0,46

В таблиці 2.2 видно, що за середнім значенням в 1,93 балів +/-стандарта похибка 0,11, а також медіаною в 2 бали, у респондентів слабо виражений лише емпатичний тип музичних уподобань, тобто вони не віддають перевагу

лише ніжним гармоніям, що будять почуття, а отже, слухають музику не тільки для того, щоб щось відчути.

З таблиці 2.2 видно, що за середнім значенням в 1,76 балів +/-стандарта похибка 0,11, а також медіаною в 2 бали, у респондентів слабо виражений також і систематичний тип музичних уподобань, тобто для них трек це не тільки головоломка, тому вони не завжди отримують задоволення лише від розпізнавання його структури, іноді їм важко побачити якісь закономірності в музиці, оскільки вони сконцентровані на чомусь іншому в даному випадку.

В таблиці 2.2 видно, що за середнім значенням в 2,72 балів +/-стандарта похибка 0,09, а також медіаною в 3 бали, респонденти відносяться до збалансованого типу, тобто такий тип музичних уподобань притаманний людям, які в одних ситуаціях поведуться як емпатики, а в інших - як систематики: все буде залежати від самого треку, від стану респондентів під час прослуховування або умов, в яких вони слухають музику.

Для подальшого аналізу типів музичних уподобань респондентів в роботі представлений графік розподілу показників за кожним типом музичних уподобань в середині вибірки на рисунку 2.3.

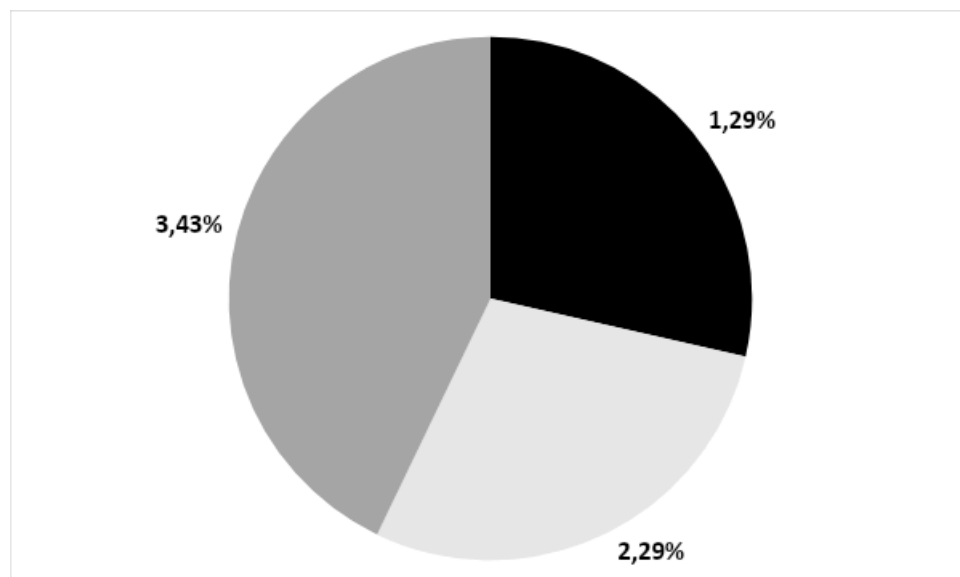


Рис 2.3. Розподіл показників за кожним типом музичних уподобань

Дані рисунку 2.3 свідчать про те, що 43% респондентів у вибірці мають збалансований тип музичних уподобань, тобто залежно від часу, певних

обставин, деяких умов та загального стану респондентів вони будуть концентруватися на музиці, що викликає певні почуття, на її гармонії або на структурі треку, коли за рахунок розбору респонденти будуть демонструвати силу свого логічного мислення. Водночас 29 % респондентів з вибірки відносяться до систематичного типу, тобто їх приваблює у музиці можливість виявити її основні патерни (темп, ритм, особливості звучання, сенс слів у пісні тощо), вони отримують задоволення від аналізу складних структур. Дещо менше 28% респондентів віддають перевагу емпатичному підходу до вибору музичних жанрів, тобто за рахунок прослуховування певної музики відбувається емоційна регуляція у респондентів.

Таким чином, респонденти мають збалансований тип музичних уподобань, який притаманний людям, які в одних ситуаціях при прослуховуванні музики поведуться як емпатики, а в інших - як систематики.

2.3. Результати дослідження особливостей копінг-стратегій.

Для дослідження копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, тобто копінг-стратегій була використана методика «Способи подолання труднощів» Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Результати дослідження представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники копінг-механізмів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності

Показники	Середнє значення	Середня похибка	Медіана	Стандартне відхилення
Конфронтація	7,31	0,27	8	1,47
Дистанціювання	3,04	0,15	3	0,82
Самоконтроль	11,79	0,14	12	0,77
Пошук соціальної підтримки	13,55	0,19	13	1,02

Прийняття відповідальності	3,48	0,32	4	1,75
Втеча-уникнення	11,38	0,12	11	0,62
Планування вирішення проблеми	14,31	0,17	14	0,93
Позитивна переоцінка	13,48	0,13	13	0,69

В таблиці 2.3 видно, що за середнім значенням 7,31 +/- середня похибка 0,27 балів, а також медіани в 8 балів респонденти іноді можуть проявляти агресивні зусилля по зміні ситуації, що виражається як середній, адаптаційний патенціал в прикордонному стані.

Згідно таблиці 2.3 видно, за середнім значенням 3,04 +/- середня похибка 0,15 балів, а також медіани в 3 бали, що для адаптації до певної ситуації згідно реальних обставин респонденти спрямовують свої когнітивні зусилля на відокремлення від ситуації, щоб зменшити її значимість, тобто це адаптивний варіант копінгу.

В таблиці 2.3 видно, що за середнім значенням 11,79 +/- середня похибка 0,14 балів, а також медіани в 12 балів респонденти демонструють середній рівень адаптаційного потанціалу, тобто середній рівень здатності в складних обставинах за рахунок зусиль по регулюванню своїх почуттів і дій впоратись з складною ситуацією.

Згідно таблиці 2.3 видно, за середнім значенням 13,55 +/- середня похибка 0,19 балів, а також медіани в 13 балів, що респонденти під час виникнення труднощів постійно прикладають багато зусиль в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки, що свідчить про постійну орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування підтримки, уваги, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги.

Дані таблиці 2.3 показують, що за середнім значенням 3,48 +/- середня похибка 0,32 балів, а також медіани в 4 бали, респонденти у виникненні

проблеми намагаються визначити свою роль та відповідальність за її розв'язання без самокритики та самозвинувачення.

В таблиці 2.3 видно, що за середнім значенням 11,38 +/- середня похибка 0,12 балів, а також медіани в 11 балів, що респонденти у певних обставинах будуть демонструвати інфантильні форми вирішення проблеми, тобто подолання негативних переживань у зв'язку з труднощами буде відбуватися в цих обставинах за рахунок заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань тощо.

Згідно таблиці 2.3 видно, за середнім значенням 14,31 +/- середня похибка 0,17 балів, а також медіани в 14 балів, що у будь-якій ситуації респонденти будуть намагатися подолати проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії розв'язання проблеми, навіть коли ситуацію необхідно просто прийняти, що свідчить про неможливість прийняття власного безсилля та складності адаптації.

Дані таблиці 2.3 показують, що за середнім значенням 13,48 +/- середня похибка 0,13 балів, а також медіани в 13 балів, респондентам притаманна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в ширший контекст роботи над саморозвитком, що іноді може виражатися у занадто сильному заглибленні у дані роздуми, що буде заважати адаптації до ситуації.

Для більш глибокого аналізу прояву даних копінг-механізмів, що спрямовані на подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності у роботі представлено графік розподілу показників дії кожного копінг-механізму в середині вибірки на рисунку 2.4.

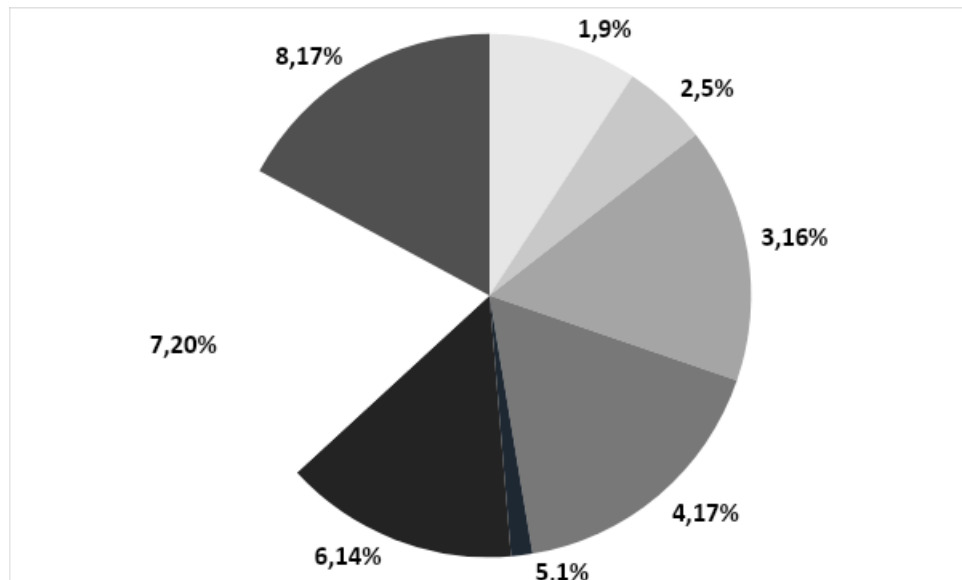


Рис 2.4. Розподіл показників дії копінг-механізмів в середині вибірки

Дані рисунку 2.4 показують, що найбільша представленість серед респондентів такого копінг-механізму, як планування вирішення проблеми, тобто 20% дії копінг-механізмів включають схильність до планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів; дещо менше по 17% дії копінг-механізмів в середині вибірки пов'язані з демонстрацією спрямованості на пошук соціальної підтримки та позитивну переоцінку під час подолання труднощів, що виникають у різних сферах життєдіяльності; 16% дії копінг-механізмів виражаються у схильності до цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації впливу негативних переживань на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки для подолання проблеми, що виникла; 15% дії копінг-механізмів пов'язані з демонстрацією схильності до втечі від проблемної ситуації; 9% дії копінг-механізмів – це здатність до опору труднощам, демонстрація енергійності і заповзятливості під час розв'язання проблемних ситуацій, уміння обстоювати власні інтереси; 5% дії копінг-механізмів пов'язано з тим, що респондентам притаманно подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою завдяки суб'єктивному зниженню її значущості та ступеню

емоційної залученості в неї; нарешті, 1% дії копінг-механізмів буде включати такий спосіб подолання труднощів, як прийняття відповідальності.

Таким чином, дослідження копінг-механізмів, тобто способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності показало, що у респондентів здебільшого дії копінг-механізмів включають схильність до планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів, а також таких копінгів як, соціальна підтримка та позитивна переоцінка.

Для дослідження домінантних копінг-стресових поведінкових стратегій та реакцій на стресові ситуації була використана методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т.А.Крюковою). Результати дослідження представлено в таблиці 2.4.

В таблиці 2.4 видно, що за середнім значенням 64,55 +/- середньою похибкою в 1,47 балів, а також медіаною в 60 балів, у респондентів домінує така копінг-стресова поведінкова стратегія як, орієнтація на розв'язання завдань.

Таблиця 2.4.

Показники копінг-стресових поведінкових стратегій та реакцій на стресові ситуації

Показники	Середнє значення	Середня похибка	Медіана	Стандартне відхилення
Копінг, орієнтований на розв'язання завдання	64,55	1,47	60	7,94
Копінг, орієнтований на емоції	23,52	0,41	24	2,18
Копінг, орієнтований на уникнення	51,38	0,82	50	4,41
Копінг, орієнтований на соціальне відволікання	61,35	1,41	57	7,58

Згідно даних таблиці 2.4 видно, що за середнім значенням 23,52 +/- середньою похибкою в 0,41 балів, а також медіаною в 24 бали, респонденти не схильні концентруватися на своїх емоціях, тобто це відбувається лише у разі бажання їх придушити або проконтролювати, щоб вони не заважали дії інших стратегій подолання труднощів.

Дані таблиці 2.4. показують, що за середнім значенням 51,38 +/- середньою похибкою в 0,82 балів, а також медіаною в 50 балів, респонденти в деяких стресових ситуаціях задля зняття емоційної напруги схильні уникнути взаємодії з навколишнім середовищем, існуючою дійсністю, можуть намагатися уникнути вирішення проблеми.

В таблиці 2.4 видно, що за середнім значенням 61,35 +/- середньою похибкою в 1,41 балів, а також медіаною в 57 балів, у респондентів домінує у стресових ситуаціях стратегія соціального відволікання на навколишнє середовище, соціальну діяльність або певні соціальні події, інформацію тощо.

Для більш глибокого аналізу прояву домінантних копінг-стресових поведінкових стратегій та реакцій на стресові ситуації у роботі представлено графік розподілу цих параметрів в середині групи на рисунку 2.5.

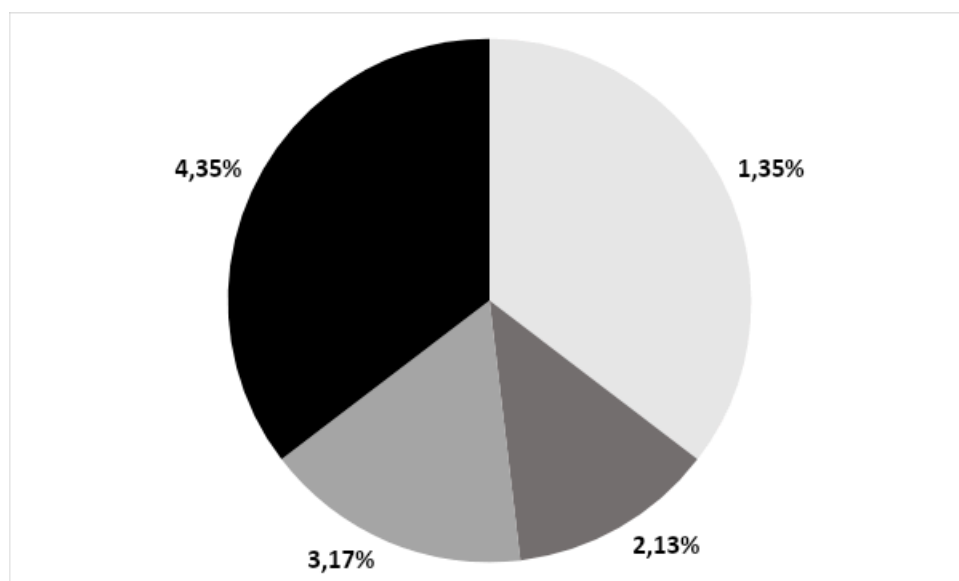


Рис 2.5. Розподіл показників прояву домінантних копінг-стресових поведінкових стратегій

Дані рисунку 2.5 показали, що домінуючими стратегіями у стресових ситуаціях для респондентів є копінг, орієнтований на розв'язання завдання та на соціальне відволікання, представленість яких 35% серед респондентів, тобто у складних стресових ситуаціях респонденти намагаються знайти відповіді на важливі запитання, побудувати план вирішення проблеми, а якщо не виходить схильні занурюватись в соціальне життя задля відволікання від ситуації, в якій знаходяться; 17% із наявних копінг-стратегій припадає на копінг, орієнтований на уникнення, а 13% в структурі копінг-стратегій респондентів займає копінг, орієнтований на емоції.

Таким чином, домінантними копінг-стресовими поведінковими стратегіями орієнтація на розв'язання завдань та соціальне відволікання, що виражається в тому, що у стресових ситуаціях респонденти будуть намагатися знайти відповіді на важливі запитання, побудувати план вирішення проблеми, а якщо не виходить відволіктись на навколишнє середовище, соціальну діяльність або певні соціальні події, інформацію тощо.

Для визначення стилю боротьби зі стресом, тобто для діагностики певної копінг-стратегії була використана методика Е. Хайма. Результати дослідження представлено на таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Показники стилю боротьби зі стресом

Показники	Середнє значення	Середня похибка	Медіана	Стандартне відхилення
Когнітивний стиль	1,93	0,11	2	0,59
Емоційний стиль	0,38	0,09	0	0,49
Поведінковий стиль	2,45	0,13	3	0,69

В таблиці 2.5 видно, що за середнім значенням 1,93 +/- середньою похибкою в 0,11 балів, а також медіаною в 2 бали, у респондентів слабо

виражений когнітивний стиль копінг-стратегій, тобто дуже рідко для вирішення проблеми респонденти можуть намагатися встановити власну цінність, або демонструють смиренність, розгубленість, відносність, релігійність.

Згідно даних таблиці 2.5 видно, що за середнім значенням $0,38 \pm$ середньою похибкою в $0,09$ балів, а також медіаною в 0 балів, респондентам зовсім не притаманно при боротьбі зі стресом використовувати протест, покірність, самозвинувачення, пасивні кооперації.

Дані таблиці 2.5 показують, що за середнім значенням $2,45 \pm$ середньою похибкою в $0,13$ балів, а також медіаною в 3 бали, у респондентів домінує при боротьбі зі стресом співпрацю з іншими людьми, звернення по допомогу, а також залежності від значущості та вираженості ситуації подолання використовувати відносно адаптивний поведінковий стиль – відволікання.

Для більш глибокого аналізу прояву домінантних стилів боротьби зі стресом у роботі представлено графік розподілу цих параметрів в середині групи на рисунку 2.6.

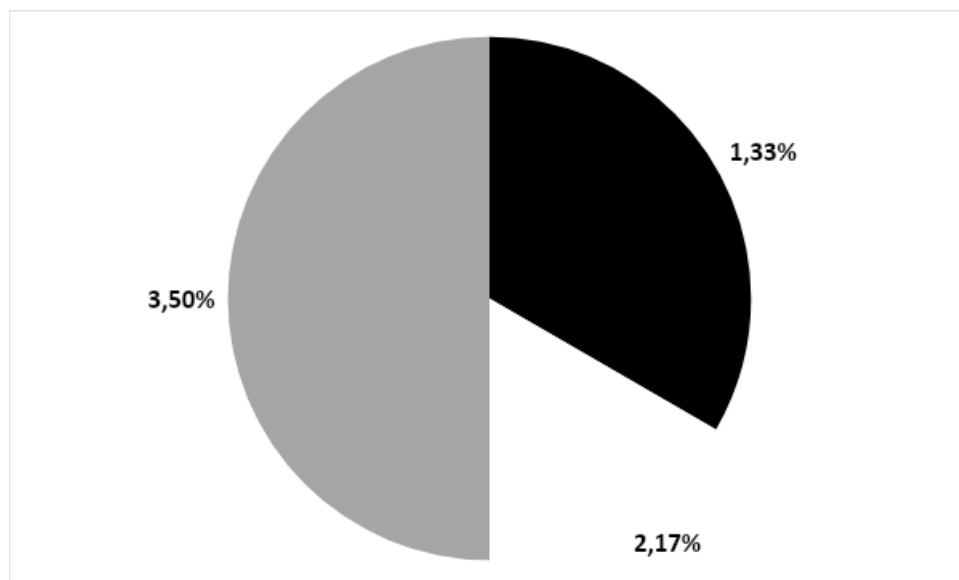


Рис 2.6. Розподіл показників стилів боротьби зі стресом

Дані рисунку 2.6 показали, що домінуючим стилем копінг-поведінки є поведінковий стиль боротьби зі стресом, тобто у разі виникнення труднощів

або проблем респонденти схильні їх долати за рахунок виконання певних дій, які здебільшого адаптивні, але є ті, які будуть відносно адаптивними залежно від значущості ситуації для респондентів; 33 % припадає на представленість у копінг-стратегіях респондентів когнітивного стилю боротьби зі стресом; і лише 17 % припадає на представленість у копінг-стратегіях респондентів емоційного стилю боротьби зі стресом, який може виражатися у придушенні негативних переживань, у емоційному стані з активним обуренням і протестом щодо труднощів і впевненістю в наявності виходу в будь-якій, навіть найскладнішій, ситуації, або в передачі відповідальності за вирішення труднощів іншим особам, переживанні гніву.

Таким чином, домінуючим стилем боротьби зі стресом в структурі копінг-стратегій у респондентів є поведінковий стиль, що виражається здебільшого в адаптивних копінг: співпраця з іншими людьми, звернення по допомогу, але залежності від значущості та вираженості ситуації подолання може бути використаний відносно адаптивний поведінковий копінг – відволікання.

2.4. Кореляційний аналіз особливостей копінг- стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями.

Виконання кореляційного аналізу на основі даних, отриманих з п'яти різних методик дослідження особливостей копінг- стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями – методики "Музикальна крамниця", методики Д.Гринберга, методики «Способи подолання труднощів» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» та методики Е. Хайма – дозволило виявити взаємозв'язки між особливостями копінг-стратегій та різними музичними уподобаннями респондентів. Це дослідження підкреслило значення використання багатогранного підходу до аналізу особистості, який включає в себе вимірювання широкого спектру особистісних характеристик. Результати дослідження особливостей

копінг-стратегій у осіб з різними типами музикальних уподобань представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Кореляційні зв'язки між особливостями копінг-стратегій у осіб з різними типами музикальних уподобань

Дані	К	Д	С	ПСп	Пвп	Пп
Народна вокально-хорова та інструментальна музика	-0,346					
Сучасна розважальна музика			0,355	0,388		0,443
Духовна музика				-0,494		
Рівень музичних уподобань					0,372	
Емпатичний тип					-0,364	
Систематичний тип	0,387		0,516			
Збалансований тип		0,409				

Примітка: К-Конфронтація; Д-Дистанціювання; С-Самоконтроль; ПСп-Пошук соціальної підтримки; Пвп- Планування вирішення проблеми; Пп- Позитивна переоцінка..

В таблиці 2.6 видно, що існує від'ємний кореляційний зв'язок між таким копінг-механізмом як конфронтація та уподобаннями народної вокально-хорової та інструментальної музики ($r=-0,346$), так, респонденти, яким подобається народне пісенне (хорове) та інструментальне мистецтво притаманно під час вирішення проблем демонструвати бездіяльність, апатичність та відкритість, тому вони не роблять акцент на відстоюванні власних інтересів.

Згідно з даними таблиці 2.6, існує додатний кореляційний зв'язок між таким копінг-механізмом як конфронтація та музичними уподобаннями систематичного типу ($r=0,387$), так, респонденти, у яких виражений систематичний тип музичних уподобань, які завжди отримують задоволення лише від розпізнавання структури треку, для яких легко побачити якісь

закономірності в музиці, будуть притаманними агресивні зусилля по зміні ситуації, що передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.

Дані таблиці 2.6 показують, що між таким копінг-механізмом як дистанціювання та музичними уподобаннями збалансованого типу існує додатний кореляційний зв'язок ($r=0,409$), так, респонденти з таким типом музичних уподобань, що схильні обирати треки в залежності від стану під час прослуховування або умов, в яких вони слухають музику, демонструють орієнтованість на вирішення проблеми за рахунок когнітивних зусиль, що допоможуть відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

Згідно з даними таблиці 2.6, існує додатний кореляційний зв'язок між таким копінг-механізмом як самоконтроль та уподобаннями сучасної розважальної музики ($r=0,387$), так, респонденти, яким подобається сучасні масові трендові музичні твори, що розважають схильні цілеспрямовано придушувати та стримувати емоції, мінімізувати їх вплив на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки для вирішення проблеми.

В таблиці 2.6 видно, що існує додатний кореляційний зв'язок між таким копінг-механізмом як самоконтроль та музичними уподобаннями систематичного типу ($r=0,516$), так, респонденти, яких приваблює у музиці можливість виявити її основні патерни (темп, ритм, особливості звучання, сенс слів у пісні тощо), які отримують задоволення від аналізу складних структур під час вирішення проблеми будуть намагатися усілякими засобами регулювати свої емоції та почуття.

Дані таблиці 2.6 показують, що між таким копінг-механізмом як пошук соціальної підтримки та уподобаннями сучасної розважальної музики ($r=0,388$), так, респонденти, яким подобається музика сучасних виконавців на сучасну розважальну тематику притаманно прикладати зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки для подолання труднощів.

Згідно з даними таблиці 2.6, існує від'ємний кореляційний зв'язок між таким копінг-механізмом як пошук соціальної підтримки та уподобаннями духовної музики ($r=-0,494$), так, респонденти, які віддають перевагу музиці,

що сприяє відновленню психофізичного стану не схильні при зіткненні з труднощами звертатися по соціальну підтримку, тобто вони більше сконцентровані на власних можливостях подолання цих труднощів.

В таблиці 2.6 видно, що існує додатний кореляційний зв'язок між таким копінг-механізмом як планування вирішення проблеми та рівнем розвитку музичних уподобань ($r=0,372$), так, чим вище рівень розвитку музичних уподобань, коли респонденти цікавляться різними напрямками у музиці, тим сильніше вони будуть орієнтовані на формування плану для вирішення проблем, що спричинили труднощі.

Дані таблиці 2.6 показують, що між таким копінг-механізмом як планування вирішення проблеми та музичними уподобаннями емпатичного типу існує від'ємний кореляційний зв'язок ($r=-0,364$), так, респонденти, що відають перевагу лише нижнім гармоніям, що будять почуття, а отже, слухають музику тільки для того, щоб щось відчутти не схильні до цілеспрямованої активної поведінки та конкретних дій для того, щоб подолати труднощі.

Згідно з даними таблиці 2.6, існує додатний кореляційний зв'язок між таким копінг-механізмом як позитивна переоцінка та уподобаннями сучасної розважальної музики ($r=0,387$), так, респонденти, яким подобається весела сучасна музика схильні під час боротьби зі стресовими ситуаціями до позитивного переосмислення її, розгляду її як стимулу для особистісного зростання, що сприяє подоланню негативних переживань у зв'язку з цією ситуацією.

Результати дослідження копінгів та стилів боротьби зі стресом у осіб з різними типами музикальних уподобань представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Кореляційні зв'язки між копінгів та стилів боротьби зі стресом у осіб з різними типами музикальних уподобань

Дані	КРз	КЕ	КУ	КСв	Кс	Ес	Пс
------	-----	----	----	-----	----	----	----

Народна вокально-хорова та інструментальна музика						-0,348	
Сучасна розважальна музика			0,449				
Рівень музичних уподобань	0,442			0,433	0,355		
Емпатичний тип	0,448						
Систематичний тип		0,444				0,333	
Збалансований тип							0,731

Примітка: КРз- Копінг, орієнтований на розв'язання завдання; КЕ- Копінг, орієнтований на емоції; КУ- Копінг, орієнтований на уникнення; КСв- Копінг, орієнтований на соціальне відволікання; Кс- Когнітивний стиль; Ес- Емоційний стиль; Пс- Поведінковий стиль.

В таблиці 2.7 видно, що існує додатний кореляційний зв'язок між копінгом, орієнтованим на розв'язання завдань та рівнем розвитку музичних уподобань ($r=0,442$), так, чим вище рівень розвитку музичних уподобань, коли респонденти демонструють прояв інтересу до різних музичних напрямків (жанрів) із наданням переваги класичним творам, тим більше вони орієнтовані в стресових ситуаціях на розв'язання складних завдань задля виходу з таких ситуацій.

Згідно з даними таблиці 2.7, існує додатний кореляційний зв'язок між копінгом, орієнтованим на розв'язання завдань та музичними уподобаннями емпатичного типу ($r=0,448$), так, респонденти, які за рахунок прослуховування певної музики регулюють свої емоційні стани, здатні виходити із стресових ситуацій за рахунок вирішення певних завдань, виконання необхідного алгоритму, оскільки їм вже не заважають емоції.

Дані таблиці 2.7 показують, що між копінгом, орієнтованим на емоції та музичними уподобаннями систематичного типу існує додатний кореляційний зв'язок ($r=0,444$), так, респонденти, для яких трек це головоломка, які бачать закономірності в музиці та отримують задоволення від розпізнавання її

структури, щоб вийти із стресової ситуації, схильні до аналізу переживань, оскільки їх розуміння допоможе віднайти вихід.

В таблиці 2.7 видно, що між копінгом, орієнтованим на уникнення та уподобаннями сучасної розважальної музики існує додатний кореляційний зв'язок ($r=0,449$), так, респонденти, яким подобається музика сучасних виконавців в рамках розважальної тематики в стресових ситуаціях будуть намагатися ухилитись від контакту з навколишньою дійсністю, відійти від вирішення проблем.

Згідно з даними таблиці 2.7, існує додатний кореляційний зв'язок між копінгом, орієнтованим на соціальне відволікання та рівнем розвитку музичних уподобань ($r=0,433$), так, респонденти, які мають високий рівень розвитку музичних уподобань більше схильні до соціального відволікання в стресових ситуаціях, так наприклад, за рахунок відвідування концертів або обговорення музичних напрямків у групі відволікатися від стресових подій.

Дані таблиці 2.8 показують, що між когнітивним стилем боротьби зі стресом та рівнем розвитку музичних уподобань існує додатний кореляційний зв'язок ($r=0,355$), так, респонденти, яким подобається музика різноманітних напрямків, особливо класична музика при боротьбі зі стресом схильні використовувати творчій, філософський підхід до проблеми через перемикання власних думок.

В таблиці 2.8 видно, що між емоційним стилем боротьби зі стресом та уподобаннями народної вокально-хорової та інструментальної музики існує від'ємний кореляційний зв'язок ($r=-0,348$), так, респонденти, яким подобається народне пісенне (хорове) та інструментальне мистецтво не схильні при боротьбі зі стресом до протесту, обурення або навпаки до ізоляції, придушення почуттів.

Згідно з даними таблиці 2.7, існує додатний кореляційний зв'язок між емоційним стилем боротьби зі стресом та музичними уподобаннями систематичного типу ($r=0,333$), так, респонденти, яким важлива структура в музиці, пошук логічних зв'язків у словах пісні, задоволення отримується від

розгляду компонентів музичного твору при боротьби зі стресом більше орієнтовані на власні емоції або емоції інших людей, щоб краще розуміти ситуацію.

Дані таблиці 2.7 показують, що між поведінковим стилем боротьби зі стресом та музичними уподобаннями збалансованого типу існує сильний додатний кореляційний зв'язок ($r=0,731$), так, респонденти, які залежно від часу, певних обставин, деяких умов та загального стану схильні обирати музику завдяки почуттям, що вона викликає, або завдяки структурі треку, коли за рахунок розбору відбувається демонстрація сили логічного мислення схильні боротися зі стресом за рахунок активних дій, уходу в роботу або інших поведінкових стратегій.

Таким чином, кореляційний аналіз особливостей копінг- стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями показав існування зв'язку між особливостями копінг-механізмів, копінг-орієнтацій та стилів копінг-поведінки при наявності уподобань певних музичних жанрів та типів музики.

Висновки до другого розділу

Організація дослідження особливостей копінг-стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями проходила в три етапи. На першому етапі було здійснено комплексний теоретичний аналіз існуючої літератури з психології, з акцентом на теоретичні погляди на поняття «копінг-стратегії» в психологічній науці, музичні уподобання та їх особливості, а також були розглянуті структурні компоненти копінг-стратегій та їх характеристики. Другий етап охоплював збір та аналіз даних. Дослідницька робота проводилась в соціальних сітках: вибірку склали - 30 осіб різних професій (які навчаються на різних факультетах) віком від 18 до 40 років, з них 18 жінок і 12 чоловіків, які дали згоду давати інформацію за запитом дослідника. На

третьому етапі була проведена обробка та аналіз результатів методами математичної статистики. Методи дослідження особливостей копінг- стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями включали: методику "Музикальна крамниця", методику Д.Гринберга, методику «Способи подолання труднощів» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» та методику Е. Хайма.

Аналіз результатів дослідження музичних уподобань показав, що респонденти мають середній рівень та збалансований тип музичних уподобань, тобто характеризуються вибором двох зразків різних напрямків музичної творчості, де найбільшу перевагу респонденти віддають саме духовній музиці, а також або сучасній розважальній музиці, або класичній музиці, що притаманно людям, які в одних ситуаціях при прослуховуванні музики поведуться як емпатики, а в інших - як систематики.

Аналіз результатів дослідження особливостей копінг-стратегій показав, що у респондентів здебільшого дії копінг-механізмів включають схильність до планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів, а також таких копінгів як, соціальна підтримка та позитивна переоцінка, тобто у стресових ситуаціях респонденти будуть намагатися знайти відповіді на важливі запитання, побудувати план вирішення проблеми,

а якщо не вийде відволіктись на навколишнє середовище, соціальну діяльність або певні соціальні події, інформацію тощо. Отже, домінуючим стилем боротьби зі стресом в структурі копінг-стратегій у респондентів є поведінковий стиль, що виражається здебільшого в адаптивних копінгах: співпраця з іншими людьми, звернення по допомогу, але залежності від значущості та вираженості ситуації подолання може бути використаний відносно адаптивний поведінковий копінг – відволікання.

Кореляційний аналіз особливостей копінг- стратегій у осіб з різними музичними уподобаннями показав існування зв'язку між таким копінг-механізмом як конфронтація та уподобаннями народної

вокально-хорової та інструментальної музики, музичними уподобаннями емпатичного типу; такий копінг-механізм як дистанціювання корелює з музичними уподобаннями збалансованого типу; самоконтроль має зв'язок з уподобаннями сучасної розважальної музики та музичними уподобаннями систематичного типу; пошук соціальної підтримки корелює з уподобаннями сучасної розважальної та духовної музики; такий копінг-механізмом як планування вирішення проблеми має зв'язок з рівнем розвитку та емпатичним типом музичних уподобань; позитивна переоцінка корелює з уподобаннями сучасної розважальної музики; існує також кореляційний зв'язок між рівнем розвитку музичних уподобань та копінгами, орієнтованими на розв'язання завдань і на соціальне відволікання, когнітивним стилем боротьби зі стресом; музичні уподобання емпатичного типу корелюють з копінгом, орієнтованим на розв'язання завдань; між музичними уподобаннями систематичного типу існує кореляційний зв'язок з копінгом, орієнтованим на емоції та емоційним стилем боротьби зі стресом; копінго, орієнтований на уникнення корелює з уподобаннями сучасної розважальної музики, а уподобання народної вокально-хорової та інструментальної музики - з емоційним стилем боротьби зі стресом; нарешті, між поведінковим стилем боротьби зі стресом та музичними уподобаннями збалансованого типу існує сильний додатний кореляційний зв'язок.

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретичний аналіз понять «копінг-стратегії» та «музичні уподобання» в психологічній науці показав, що копінг-стратегії можна розглядати як один із засобів психологічного захисту, що використовується для ослаблення напруги, Его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості у важких ситуаціях; структурну «надбудову» особистості, що виникає в результаті соціалізації як результат взаємодії несвідомих мотивів особистості та повторюваних несприятливих чинників довкілля; стійкий стиль реагування на стресові події певним чином; успішне подолання стану

стресу, де критерієм успішності цього процесу виступає розвиток ресурсів особистості; динамічний процес, у якому під час зіткнення зі стресовою подією відбувається когнітивна оцінка, переоцінка, подолання та емоційне перероблення.

Психологію музичних уподобань визначають різні психологічні чинники, до яких відносять: вік, стать, культурні та соціальні фактори, відкритість до досвіду, доброзичливість, інтерес до оточення, любов до вивчення нових речей, новаторство, почуття гумору, оптимізм, оригінальність мислення, емпатичність та систематичність, інтроверсію/екстраверсію, нейротизм та інші особливості особистості.

2. Виявлені особливості копінг-стратегій та музичних уподобань: в структурі копінг-стратегій респондентів найбільша представленість такого копінг-механізму, як планування вирішення проблеми, тобто орієнтації на ров'язання завдань, що виражається у намаганні подолати проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, а також респонденти час виникнення труднощів роблять позитивну переоцінку і прикладають багато зусиль в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки, що може виступати як соціальне відволікання. Водночас домінуючим стилем боротьби зі стресом в структурі копінг-стратегій у респондентів є поведінковий стиль, що виражається здебільшого в адаптивних копінг: співпраця з іншими людьми, звернення по допомогу, але залежності від значущості та вираженості ситуації подолання може бути використаний відносно адаптивний поведінковий копінг – відволікання.

При цьому респонденти мають середній рівень музичних уподобань, тобто характеризуються вибором двох зразків різних напрямків музичної творчості, де найбільшу перевагу респонденти віддають саме духовній музиці, завдяки її терапевтичному ефекту, оскільки вона відновлює душевну рівновагу, дарує відчуття спокою, а також мають уподобання або сучасної популярної розважальної музики, оскільки вона підіймає настрій або

відповідає настрою, знімає напругу та надихає на дії, надає можливість відволіктися від того, що відбувається навколо, або класичної музики, оскільки вона приваблює своїми складними інструментальними композиціями та правильним, чистим звучанням, а також може підійти будь-якій людині, з будь-якими індивідуальними особливості за рахунок її різноманітності та постійних змін відповідно до епохи, століття та часу. Водночас, респонденти мають збалансований тип музичних уподобань, тобто залежно від часу, певних обставин, умов, стану, вони концентруються або на музиці, що викликає певні почуття, на її гармонії, або на структурі треку, коли можливо продемонструвати силу власного логічного мислення.

Встановлені особливості взаємозв'язку копінг- стратегій та різних музичних уподобань: так, респонденти, яким подобається народне пісенне (хорове) та інструментальне мистецтво притаманно під час вирішення проблем або при боротьби зі стресом демонструвати бездіяльність, апатичність та відкритість, тому вони не роблять акцент на відстоюванні власних інтересів, а також вони не схильні до протесту, обурення або навпаки до ізоляції, придушення почуттів; тоді як респонденти, яким подобається сучасні масові трендові музичні твори, що розважають, в стресових ситуаціях будуть намагатися ухилитись від контакту з навколишньою дійсністю, відійти від вирішення проблем, схильні позитивного переосмислення музики, розглядати її як стимул для особистісного зростання, прикладати зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки, цілеспрямовано придушувати та стримувати емоції, мінімізувати їх вплив на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки для вирішення проблеми; при цьому респонденти, які віддають перевагу духовній музиці, що сприяє відновленню психофізичного стану не схильні при зіткненні з труднощами звертатися по соціальну підтримку, тобто вони більше сконцентровані на власних можливостях подолання цих труднощів.

Водночас респонденти з музичними уподобаннями емпатичного типу, що слухають музику тільки для того, щоб щось відчути, під час подолання

труднощів не схильні до цілеспрямованої активної поведінки та конкретних дій, а за рахунок прослуховування певної музики регулюють свої емоційні стани, тому здатні виходити із стресових ситуацій за рахунок вирішення певних завдань, виконання необхідного алгоритму; тоді як респонденти, у яких виражений систематичний тип музичних уподобань, які завжди отримують задоволення лише від розпізнавання структури треку, бачать закономірності в музиці, схильні до аналізу переживань, більше орієнтовані на власні емоції або емоції інших людей, оскільки їх розуміння допоможе віднайти вихід в складній стресовій ситуації, як наслідок прояв агресивних зусиль по зміні ситуації, що передбачає певну ступінь ворожості, тому вони будуть намагатися усілякими засобами регулювати свої емоції та почуття; при цьому респонденти з забалансованим типом музичних уподобань, які схильні обирати треки в залежності від різних обставин схильні боротися зі стресом за рахунок активних дій, уходу в роботу або інших поведінкових стратегій, а також орієнтовані на вирішення проблеми за рахунок когнітивних зусиль.

Нарешті, чим вище рівень розвитку музичних уподобань, коли респонденти демонструють прояв інтересу до різних музичних напрямків (жанрів), тим сильніше в стресових ситуаціях вони будуть орієнтовані на розв'язання складних завдань та формування плану для подолання труднощів, для чого можуть використовувати творчий, філософський підхід до проблеми через перемикання власних думок або соціального відволікання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бонневіль-Руссі А., Рентфрой П.Дж., Сюй Л.К., Поттер Дж. Музика крізь віки: тенденції до музичного залучення та уподобання від підліткового віку до середнього дорослого віку. *Журнал особистості та соціальної психології*. № 105 (4). 2013. С.703–717.

2. Браун Р.А. Музичні уподобання та особистість серед студентів японських університетів". *Міжнародний журнал з психології*. №47 (4). 2012. С. 259–268.
3. БушуєваТ. В., Отич Д. Д. Змістові особливості я-концепції як копінгресурсу стратегій копінг-поведінки студентів – Психологів. *Психологічні науки. Серія 12. Випуск '37(61)*. 2012. С.312-317.
4. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях . *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С.188-199.
5. Григор'єва В. В. Музична психологія: навч. посіб. для підготовки здобувачів другого магістерського рівня вищої освіти пед. закладів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта, предметна спеціалізація 014.13 Музичне мистецтво. Мелітополь: Видавничий будинок Мелітопольської міської друкарні, 2019. 172 с.
6. Гуляс І.А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(20), Issue: 40, 2015*. С. 72-75
7. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології. Вип. 39*. 2018. 368-379 с
8. Драганчук В. Музика і реципієнт: Діалог культур: Україна у світовому контексті. *Мистецтво і освіт : збірник наукових праць. Вип. 6*. Львів, 2001. С. 21–29
9. Дяченко Н. П. Особливості копінг-стратегій військовослужбовців контрактної служби. Суми 2021. 69 с.
10. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та

- організації. *Актуальні проблеми психології, Том 1, Випуск 55*. 2020. С. 23-30.
11. Коваленко А.Б., Родіна Н.В. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2011. №9. С.110-113
12. Кострубська, Т. В. Класифікаційні моделі копінг-стратегій у професійній діяльності судноводіїв. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/14708>.
13. Левенець А. Є. Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінальновиконавчої служби. *Проблеми сучасної психології. Вип. 24*. 2014. С. 454- 466
14. Лі Сянжень. Методичні засади підготовки майбутніх учителів музики до організації вокально-хорової роботи підлітків. *Теорія та методика мистецької освіти*. Київ: НПУ ім.М.П. Драгоманова. 2016. С.34-37.
15. Ляо Бінь. Принципи формування музично-естетичної компетентності підлітків. XVIII Міжнародна науково-практична конференція “MODERN SCIENCE, PRACTICE, SOCIETY”, 25-26 травня 2020 р. Київ. 2020. С. 340-344.
16. Мартинюк Ю.О. Особливості впливу творчих здібностей на музичні уподобання. Актуальні проблеми науки, освіти та суспільства в XXI столітті: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Кременчук, 22 червня 2023 р.). Кременчук: ЦФЕНД, 2023. С. 22-24
17. Михайлюк Н. М. Особливості копінг стратегій у волонтерів, які працюють з внутрішньо переміщеними особами. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2022. 70 с.
18. Музичні вподобання українців. URL: <https://sau.in.ua/research/muzychni-vpodobannya-ukrayincziv/>
19. Музичні радіо- і телепередачі: особливості сприйняття студентами. URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/28169/>

20. Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Склень О.І., Тімченко О.В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України: Монографія. Харків: Вид-во УЦЗУ, 2008. 184
21. Откидач В. М. Естрадний спів і шоу-бізнес: навч. метод. посіб. Вінниця: Нова книга, 2012. 367 с.
22. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. № 9. 2019. С. 291–299.
23. Родіна Н.В., Бірон Б.В. Копінг-поведінка аномічної особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2012. Т.14 (1). С.298-305.
24. Родіна, Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: автореф. дис ... д-ра психол. наук. Київ, 2012. 40 с.
25. Сивогракова З.А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія: зб. наук. праць*. Вип. 22. 2007. С.159-169.
26. Сирота Н. А., Ялтінський В. М. Копінг-поведінка та психопрофілактика психосоціальних розладів у підлітків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2018. № 991. Вип. 47. С. 118– 127.
27. Соловей Я. Г. Музика у духовному розвитку особистості. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. Вип. 1. 2015. С. 121-125.
28. Старченкова Е. С. Роль конструктивної копінг поведінки в розвитку синдрому вигорання / Під. ред. В. В. Лукьянова. Харків Держ. Ун-т. 2008. С. 81-98
29. Субота М. В. Сприйняття музики як психологічної категорії. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i37/20.pdf>.29

- 30.Ткаченко А.В. Психологічні чинники музичних вподобань підлітків. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 45 с.
- 31.Ткачук Т.А. Когнітивні копінг-ресурси як засіб подолання стресу фахівцями податкової служби. Актуальні проблеми практичної психології: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції 29 березня 2012 року. Київ.: АКМА. С. 338 – 340
- 32.Ткачук Т.А. Методологія дослідження структури копінг-поведінки. Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому закладі освіти: матеріали шостих Ірпінських міжнародних науково-педагогічних читань 22-23 травня 2008 р. Ірпінь. Вид-во Нац. ун-ту ДПС України. С.643 – 646.
- 33.Траверсе Т. Музика як психологічний чинник впливу на особистість. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ. URL: <https://newacropolis.org.ua/theses/muzyka-iaak-psykholohichnyi-chynnyk-vpluvu-na-osobystist-1500792589>
- 34.Трущенко М. Н. Проблема опановуючої поведінки у психологічній літературі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. С. 78-91.
- 35.Шайхлісламов З.Р., Горбенко В.Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегій поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 34 (73). № 1. 2023. С. 64-69.*
- 36.Чала О. Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність представників юнацького віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія. № 2. 2010. С. 95-98.*
- 37.Яковенко М. Л. ,. Нестеренко Л. М. Особливості формування музичних уподобань студентської молоді в умовах масової культури. *Вісник Донецького національного університету економіки і торгівлі ім.*

- Михайла Туган-Барановського. Сер.: Гуманітарні науки. Вип. 2. 2013. С. 190-197*
38. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *J. of Personality and Social Psychology. Vol. 56. №12. 1989. P.267-283.*
39. Hobfoll, S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: A lifetime of relationships. *N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 2009. P.12–22.*
40. Lazarus R.S., DeLongis A., Folkman S., Gruen R. Stress and adaptational outcomes-the problem of confounded measures. *American Psychologist. 40. New York. 1985. P.770-779.*